叶兴阳Yeh

双语音标有声读物

叶兴阳

双音阅读英语教育创始人

双语音标阅读创始人

注音阅读英语教育之父

注音阅读英语教育之父

叶兴阳双语音标有声读物

双语对照 · 音标注音 · 有声同步

编者：*叶兴阳*

内容来源：*公共领域英文原著*

适用对象：*英语学习者、教师、研究者*

版本日期：*2025 年*

目录

共 2 个章节

1. 冷冻组合主菜(freezing Combination Main Dishes) 000001

2. 冷冻组合主菜(freezing Combination Main Dishes) 000002

使用说明

- 本目录为大字打印优化版本，正文字号 18pt，适合纸质阅读
- 电子版请访问对应 HTML 文件，支持语音播放功能
- 建议双面打印，左侧留白已优化，便于装订
- 章节标题已按字母顺序排列，便于快速查找

冷冻组合主菜(Freezing Combination Main Dishes)

['friːzɪŋ]
Freezing
冷冻

冷冻

[ˌkɑːmbɪ'neɪʃ(ə)n] [meɪn] ['dɪʃɪz]
combination **main** **dishes**
组合 主要的 菜肴

组合主菜

[hoʊm] [ænd; ənd] ['gɑːrdn] ['bʊlətɪn] [noʊ] . -
Home **and** **Garden** **Bulletin** **No** **.** **40**
家 和 花园 公告 不 . -

家居园艺简报第40期

[juː] . [es] . [dɪ'pɑːrtmənt] [ʌv; əv] AGRICULTURE2
U **.** **S** **.** **DEPARTMENT** **OF** **AGRICULTURE2**
U . S . 部门 的 AGRICULTURE2

美国农业部2

['friːzɪŋ]
Freezing
冷冻

冷冻

[ˌkɑːmbɪ'neɪʃ(ə)n] [meɪn] ['dɪʃɪz]
combination **main** **dishes**
组合 主要的 菜肴

组合主菜

['veɪkənt] [speɪs] [ɪn] [jʊr; jər] ['friːzər] ?
Vacant **space** **in** **your** **freezer** **?**
空缺 空间 在 你的 冰箱 ?

冰箱冷冻室里还有空位吗?

[pʊt] [sʌm; səm] [ʌv; əv] [ˌaɪ 'tiː] [tuː; tə] [juːz] [baɪ] ['friːzɪŋ] [meɪn] ['dɪʃɪz] — [prɪ'perd] ,
Put **some** **of** **it** **to** **use** **by** **freezing** **main** **dishes** **—** **prepared** **,**
放 一些 的 它 到 使用 经过 冷冻 主要的 菜肴 — 准备 ,

可以把一部分冷冻起来，用来烹制主菜——提前准备好的，

['redi] [tuː; tə] [biː; bi] ['hiːtɪd] [ɔːr] [kʊkt] [ænd; ənd] [sɜːrvd] .
ready **to** **be** **heated** **or** **cooked** **and** **served** **.**
准备好 到 是 加热 或者 煮熟 和 服务 .

可加热或烹煮后食用。

[deɪz] [ɔːr] [wiːks] ['leɪtər] [juː; jʊ] , [jʊr; jər] ['fæməli] , [gests] [pər'hæps] , [kæn; kən] [ɪn'dʒɔɪ] [ðə; ði] [rɪ'zʌlts]
Days **or** **weeks** **later** **you** **,** **your** **family** **,** **guests** **perhaps** **,** **can** **enjoy** **the** **results**
天 或者 周 之后 你 , 你的 家庭 , 客人 也许 , 能 享受 这 结果
[ʌv; əv] [jʊr; jər] ['fɔːrsaɪt] .
of **your** **foresight** **.**
的 你的 远见 .

几天或几周后，你、你的家人、客人或许就能享受到你远见卓识带来的成果。

[ɪn'kluːdɪd] [ɪn] [ðɪs] [ˌpʌblɪ'keɪʃ(ə)n] [ɑːr; ər] ['dʒen(ə)rəl] [də'rekʃ(ə)nz] [fɔːr; fər] [sək'sesf(ə)l] ['friːzɪŋ] [ʌv; əv] [sʌtʃ]

Included	**in**	**this**	**publication**	**are**	**general**	**directions**	**for**	**successful**	**freezing**	**of**	**such**
包括	在	这	发布	是	一般的	方向	为了	成功的	冷冻	的	这样的

[meɪn] ['dɪʃɪz] [æz; əz] [ðə; ði] [stjuːz] ,

main	**dishes**	**as**	**the**	**stews**	**,**
主要的	菜肴	作为	这	炖菜	,

本出版物中包含了成功冷冻炖菜等主菜的一般指南，

[miːt] [loʊvz] , [ænd; ənd] ['kæsəroʊl] [ˌkɑːmbə'neɪʃənz] [meɪd] [frʌm; frəm] ['resəpɪz] ['gɪv(ə)n] [ɑːn] ['peɪdʒɪz] [sɪks]

meat	**loaves**	**,**	**and**	**casserole**	**combinations**	**made**	**from**	**recipes**	**given**	**on**	**pages**	**6**
肉	面包	,	和	沙锅	组合	制成	从	食谱	给定	在	页面	6

[tuː; tə] - .

to	**19**	**.**
到	-	.

肉饼和砂锅菜组合，食谱见第 6 至 19 页。

[fɔːr; fər] [ˌtɪp'tɑːp] ['kwɑːlətɪ] [ænd; ənd] [ˌiːkə'nɑːmɪk(ə)l] [juːz] [ʌv; əv] ['friːzər] [speɪs] ,

For	**tiptop**	**quality**	**and**	**economical**	**use**	**of**	**freezer**	**space**	**,**
为了	顶尖	质量	和	经济	使用	的	冰箱	空间	,

为了获得最佳品质和经济有效地利用冷冻空间，

[plæn] [jʊr; jər] ['friːzɪŋ] [ænd; ənd] [juːz] [ʌv; əv] [ˌpriː'kʊkt] [meɪn] ['dɪʃɪz] [soʊ] [ðæt] [ðeɪ] [wɪl] [biː; bi] [ɪn]

plan	**your**	**freezing**	**and**	**use**	**of**	**precooked**	**main**	**dishes**	**so**	**that**	**they**	**will**	**be**	**in**
计划	你的	冷冻	和	使用	的	预先煮熟的	主要的	菜肴	所以	那	他们	将要	是	在

[ðə; ði] ['friːzər] [noʊ] [lɔːŋgər] [ðæn; ðən] [ˌtuː'tuː] [ɔːr] [θriː] [mʌnθs] .

the	**freezer**	**no**	**longer**	**than**	**2**	**or**	**3**	**months**	**.**
这	冰箱	不	更长	比	2	或者	3	几个月	.

计划好预制主菜的冷冻和使用时间，使其在冰箱中存放时间不超过 2 到 3 个月。

[haʊ'evər] ,

However	**,**
然而	,

然而，

[moʊst] [ʌv; əv] [ðiːz] [fuːdz] [ɪf] ['prɑːpərlɪ] ['pækɪdʒd] [ænd; ənd] [stɔːrd] [wɪl] [nɑːt] ['sʌfər] ['sɪriəs] ['kwɑːlətɪ]

most	**of**	**these**	**foods**	**if**	**properly**	**packaged**	**and**	**stored**	**will**	**not**	**suffer**	**serious**	**quality**
最多	的	这些	食物	如果	适当地	包装好的	和	存储	将要	不是	遭受	严肃的	质量

[lɔːs] [ɪf] [kept] [ʌp] [tuː; tə] [sɪks] [mʌnθs] .

loss	**if**	**kept**	**up**	**to**	**6**	**months**	**.**
损失	如果	保留	向上	到	6	几个月	.

大多数这类食品，如果包装和储存得当，保存长达 6 个月也不会出现严重的质量下降。

['æftər] [sɪks] [mʌnθs] - ['stɔːrɪdʒ] , ['kwɑːlətɪ] ['ɔːf(ə)n] [diˈklainz] ['ræpɪdlɪ] , [bʌt; bət] [ðə; ði] [fuːd] [ɪz] [stɪl] [seɪf]

After	**6**	**months**	**'**	**storage**	**,**	**quality**	**often**	**declines**	**rapidly**	**,**	**but**	**the**	**food**	**is**	**still**	**safe**
后	6	几个月	-	贮存	,	质量	经常	下降	快速	,	但	这	食物	是	仍然	安全的

[tuː; tə] [iːt] .

to	**eat**	**.**
到	吃	.

储存6个月后，食品质量往往会迅速下降，但仍然可以安全食用。

[prɪ'peərɪŋ] [ðə; ði] [fuːd]

Preparing	**the**	**food**
准备	这	食物

准备食物

[ɪn] ['dʒen(ə)rəl] , [prɪ'per] [ðə; ði] [fuːd] [æz; əz] [juː; jʊ] [wʊd] [ɪf] [ˌaɪ 'tiː] [wɜːr; wər] [tuː; tə] [biː; bi] [sɜːrvd] [raɪt]

In	**general**	**,**	**prepare**	**the**	**food**	**as**	**you**	**would**	**if**	**it**	**were**	**to**	**be**	**served**	**right**
在	一般的	,	准备	这	食物	作为	你	会	如果	它	是	到	是	服务	正确的

[ə'weɪ] .

away	**.**
离开	.

一般来说，食物的准备工作应按照即将上桌时的状态进行。

[duː][nɑːt][ˌoʊvər'kʊk] .
Do not overcook .
做 不是 煮过头了 .

不要煮过头。

[sʌm; səm] [ɪn'griːdiənts] [ɪn] [meɪn] ['dɪʃɪz] [ðæt] [mʌst; məst][biː; bi] [ˌriː'hiːtid] [fɔːr; fər] ['sɜːrvɪŋ] [ɑːr; ər] ['betər]
Some ingredients in main dishes that must be reheated for serving are better
一些 原料 在 主要的 菜肴 那 必须 是 重新加热 为了 服务 是 更好的
[ɪf] ['slaɪtli] [ˌʌndər'dʌn] [fɔːr; fər] ['friːzɪŋ] .
if slightly underdone for freezing .
如果 轻微地 未煮熟 为了 冷冻 .

主菜中有些食材需要重新加热后再食用，但冷冻前最好稍微生一点。

[ɪf] [kʊkt] [wel] - [dʌn] [bɪ'fɔːr] ['friːzɪŋ] ,
If cooked well - done before freezing ,
如果 煮熟 出色地 - 完毕 前 冷冻 ,

如果冷冻前已完全煮熟，

[fuːdz] [sʌtʃ] [æz; əz]['vedʒtəb(ə)lz][ænd; ənd][ˌmækə'roʊni][ɑːr; ər] ['laɪkli] [tuː; tə][biː; bi] [tuː] [sɔːft] [wen]
foods such as vegetables and macaroni are likely to be too soft when
食物 这样的 作为 蔬菜 和 通心粉 是 可能 到 是 也 柔软的什么时候
[ˌriː'hiːtid] .
reheated .
重新加热 .

蔬菜和通心粉等食物重新加热后可能会变得太软。

[ðeɪ] ['ɔːlsoʊ] [meɪ] [hæv; həv][ə; eɪ] [wɔːmd] - ['oʊvər] [teɪst] .
They also may have a warmed - over taste .
他们 还 可能 有 一个 温暖 - 超过 品尝 .

它们也可能带有加热后的味道。

[suːps] [ænd; ənd] ['sɔːsɪz] ['θɪkənd] [wɪð; wɪθ]['ɔːrd(ə)neri] [wiːt] ['flaʊər] [meɪ] [tend] [tuː; tə] ['seprət] [ɔːr]
Soups and sauces thickened with ordinary wheat flour may tend to separate or
汤 和 酱汁 增稠 和 普通的 小麦 面粉 可能 趋向 到 分离 或者
['kɜːrd(ə)l][ɑːn] ['θɔːɪŋ] .
curdle on thawing .
凝固 在 解冻 .

用普通小麦粉增稠的汤和酱汁在解冻时可能会出现油水分离或凝结的现象。

['froʊz(ə)n] ['greiviz] , ['sɔːsɪz] , [ænd; ənd] [suːps] [meɪ] [biː; bi] ['sʌmwʌt] ['θɪkər] ['æftər] ['θɔːɪŋ]
Frozen gravies , sauces , and soups may be somewhat thicker after thawing
冷冻 肉汁 , 酱汁 , 和 汤 可能 是 有些 较厚 后 解冻
[ðæn; ðən] [wen] ['freʃli] [prɪ'perd] ,
than when freshly prepared ,
比 什么时候 新鲜的 准备 ,

冷冻的肉汁、酱汁和汤在解冻后可能会比新鲜制作时更浓稠一些。

[bʌt; bət]['suːtəb(ə)l]['lɪkwɪd][kæn; kən][biː; bi] ['ædɪd] [tuː; tə] [gɪv] [ðə; ði] [dɪ'zaɪrd] [kən'sɪstənsi] .
but suitable liquid can be added to give the desired consistency .
但 合适的 液体 能 是 额外 到 给 这 想要的 一致性 .

但可以加入适量的液体来达到所需的稠度。

[kə'mɜːrʃəli] ['froʊz(ə)n] [suːps] , ['sɔːsɪz] , [ænd; ənd] ['greiviz] [ɑːr; ər]['ɔːf(ə)n] [meɪd] [wɪð; wɪθ]['wæksi][raɪs]
Commercially frozen soups , sauces , and gravies are often made with waxy rice
商业上 冷冻 汤 , 酱汁 , 和 肉汁 是 经常 制成 和 蜡状的 米
['flaʊər] , [wɪtʃ] [rɪ'zʌlts] in3
flour , which results in3
面粉 , 哪个 结果 in3

市售冷冻汤、酱汁和肉汁通常用糯米粉制成，这导致3

[ə; eɪ] ['smuːðər] ['prɑːdʌkt] .
a **smoother** **product** **.**
一个 更平滑 产品 .

更顺滑的产品。

[ɪf] ['wæksi][raɪs]['flaʊər][ɪz][ə'veɪləb(ə)l] , [ˌaɪ 'tiː][ɪz][ə; eɪ] [gʊd] [aɪ'diːə][tuː; tə][juːz][ˌaɪ 'tiː] .
If **waxy** **rice** **flour** **is** **available** **,** **it** **is** **a** **good** **idea** **to** **use** **it** **.**
如果 蜡状的 米 面粉 是 可用的 , 它 是 一个 好的 主意 到 使用 它 .

如果有糯米粉，最好使用它。

[haʊ'evər] , [suːps] , ['sɔːsɪz] ,
However **,** **soups** **,** **sauces** **,**
然而 , 汤 , 酱汁 ,

然而，汤、酱汁，

[ænd; ənd] ['greiviz] [meɪd] [wɪð; wɪθ]['ɔːrd(ə)neri]['flaʊər][kæn; kən][biː; bi][ˌsætɪs'fæktəri] [ɪf] [ðeɪ] [ɑːr; ər] [kwɪk]
and **gravies** **made** **with** **ordinary** **flour** **can** **be** **satisfactory** **if** **they** **are** **quick**
和 肉汁 制成 和 普通的 面粉 能 是 令人满意的 如果 他们 是 快的
- ['froʊz(ə)n][ænd; ənd] [stɔːrd] [æt; ət] 0° [ef] . [fɔːr; fər]['oʊnli][ˌtuː'tuː][tuː; tə][θriː] [mʌnθs] .
- **frozen** **and** **stored** **at** **0°** **F** **.** **for** **only** **2** **to** **3** **months** **.**
- 冷冻 和 存储 在 0° F . 为了 仅有的 2 到 3 几个月 .

用普通面粉制作的肉汁，如果快速冷冻并在 0°F 下储存 2 到 3 个月，也可以令人满意。

['stɜːrɪŋ] ['dʊrɪŋ] [ˌriː'hiːtɪŋ] ['hɛlps][tuː; tə][ˌoʊvər'kʌm] [ˌsepə'reɪʃn] , [tuː] .
Stirring **during** **reheating** **helps** **to** **overcome** **separation** **,** **too** **.**
搅拌 期间 再加热 帮助 到 克服 分离 , 也 .

重新加热时搅拌也有助于克服分层现象。

[krʌm] [ɔːr] [tʃiːz] ['tɔpiŋz] [ɑːr; ər][best] ['ædɪd] [wen] [ðə; ði] [fuːd] [ɪz] [ˌriː'hiːtid] [fɔːr; fər] ['sɜːrvɪŋ] .
Crumb **or** **cheese** **toppings** **are** **best** **added** **when** **the** **food** **is** **reheated** **for** **serving** **.**
屑 或者 奶酪 配料 是 最好的 额外 什么时候 这 食物 是 重新加热 为了 服务 .

面包屑或奶酪配料最好在食物重新加热后再添加。

['peɪstri] [krʌsts] ['froʊz(ə)n] [ʌn'beɪkt] [ɑːr; ər] [mɔːr] ['tendər][ænd; ənd]['fleɪki][ænd; ənd][hæv; həv][ə; eɪ]
Pastry **crusts** **frozen** **unbaked** **are** **more** **tender** **and** **flaky** **and** **have** **a**
糕点 外壳 冷冻 未烘焙的 是 更多的 投标 和 片状的 和 有 一个
['freʃər] ['fleɪvər][ðæn; ðən] [ðoʊz] [beɪkt] [ænd; ənd] [ðen] ['froʊz(ə)n] .
fresher **flavor** **than** **those** **baked** **and** **then** **frozen** **.**
更清新 味道 比 那些 烘焙 和 然后 冷冻 .

冷冻未烘焙的糕点皮比烘焙后再冷冻的糕点皮更嫩更酥脆，味道也更新鲜。

['kuːlɪŋ]
Cooling
冷却

冷却

[kwɪk] ['kuːlɪŋ] [ʌv; əv][ðə; ði] [fuːd] [ɪ'miːdiətli] ['æftər][ˌaɪ 'tiː][ɪz] [kʊkt] ['stɑːps][ðə; ði] ['kʊkɪŋ] [ænd; ənd]
Quick **cooling** **of** **the** **food** **immediately** **after** **it** **is** **cooked** **stops** **the** **cooking** **and**
快的 冷却 的 这 食物 立即地 后 它 是 煮熟 停止 这 烹饪 和
[soʊ]['hɛlps] [kiːp] [ðə; ði]['nætʃ(ə)rəl]['fleɪvər] ,
so **helps** **keep** **the** **natural** **flavor** **,**
所以 帮助 保持 这 自然的 味道 ,

食物煮熟后立即快速冷却可以停止烹饪，从而有助于保持其天然风味。

['kʌlər] , [ænd; ənd]['tekstʃər][ʌv; əv][ðə; ði] [fuːd] .
color **,** **and** **texture** **of** **the** **food** **.**
颜色 , 和 质地 的 这 食物 .

食物的颜色和质地。

[ˌaɪ 'tiː]['ɔːlsoʊ] [rɪ'tɑːdz] [ɔːr][prɪ'vɛnts, priː'vɛnts][ðə; ði] [groʊθ] [ʌv; əv][bæk'tɪriə] [ðæt] [meɪ] [kɔːz] ['spɔɪlɪdʒ] .
It **also** **retards** **or** **prevents** **the** **growth** **of** **bacteria** **that** **may** **cause** **spoilage** **.**
它 还 智障 或者 阻止 这 生长 的 细菌 那 可能 原因 腐败 .

它还能抑制或阻止可能导致食物腐败的细菌的生长。

[tuː; tə] [kuːl] , [set] [ʌn'kʌvərd] [pæn][ʌv; əv] [fuːd] [ɪn] [aɪst] [ɔːr] ['veri] [koʊld]['wɔːtər] ;

To	**cool**	**,**	**set**	**uncovered**	**pan**	**of**	**food**	**in**	**iced**	**or**	**very**	**cold**	**water**	**;**
到	凉爽的	,	放	裸露	平底锅	的	食物	在	冰镇	或者	非常	寒冷的	水	;

为了冷却，将盛有食物的敞口锅放入冰水或极冷的水中；

[tʃeɪndʒ] [ðə; ði]['wɔːtər][tuː; tə] [kiːp] [ˌaɪ 'tiː][koʊld] .

change	**the**	**water**	**to**	**keep**	**it**	**cold**	**.**
改变	这	水	到	保持	它	寒冷的	.

换水保持水温。

[ɔːr][set][pæn][ɑːn][aɪs] .

Or	**set**	**pan**	**on**	**ice**	**.**
或者	放	平底锅	在	冰	.

或者把平底锅放在冰上。

[ɔːr][pʊt][ðə; ði] [ʌn'kʌvərd] [pæn][ʌv; əv] [fuːd] [ɪn][ə; eɪ][koʊld] [pleɪs] .

Or	**put**	**the**	**uncovered**	**pan**	**of**	**food**	**in**	**a**	**cold**	**place**	**.**
或者	放	这	裸露	平底锅	的	食物	在	一个	寒冷的	地方	.

或者把盛有食物且未加盖的锅放在阴凉处。

['pækɪdʒɪŋ]

Packaging
包装

包装

[æz; əz] [suːn] [æz; əz][ðə; ði] [fuːd] [ɪz] [kuːl] ,

As	**soon**	**as**	**the**	**food**	**is**	**cool**	**,**
作为	很快	作为	这	食物	是	凉爽的	,

食物一凉，

[pʊt] [ˌaɪ 'tiː] ['prɑːmptli] ['ɪntuː] ['friːzər] [kən'teɪnərz] [ʌv; əv] ['mɔɪstʃər] - ['veɪpər] - [pruːf] [ɔːr] ['mɔɪstʃər] -

put	**it**	**promptly**	**into**	**freezer**	**containers**	**of**	**moisture**	**-**	**vapor**	**-**	**proof**	**or**	**moisture**	**-**
放	它	及时	进入	冰箱	容器	的	水分	-	汽	-	证明	或者	水分	-

['veɪpər] - [rɪ'zɪstənt] ['pækɪdʒɪŋ] [mə'tɪriəl] .

vapor	**-**	**resistant**	**packaging**	**material**	**.**
汽	-	抵抗的	包装	材料	.

立即将其放入防潮或抗潮包装材料的冷冻容器中。

[pæk] [ðə; ði] [fuːd] ['taɪtli] ['ɪntuː][ðə; ði] [kən'teɪnər] [tuː; tə] [rɪ'duːs] [ðə; ði] [ə'maʊnt] [ʌv; əv] [er] [ɪn][ðə; ði]

Pack	**the**	**food**	**tightly**	**into**	**the**	**container**	**to**	**reduce**	**the**	**amount**	**of**	**air**	**in**	**the**
盒	这	食物	紧紧	进入	这	容器	到	减少	这	数量	的	空气	在	这

['pækɪdʒ] .

package	**.**
包裹	.

将食物紧实地装入容器中，以减少包装内的空气量。

[ɪn][kwɔːrt] [kən'teɪnərz] ,

In	**quart**	**containers**	**,**
在	夸脱	容器	,

以夸脱为单位的容器

[ðə; ði] [fuːd] [meɪ] [biː; bi] ['sepəreɪtɪd] ['ɪntuː] [tuː] [ɔːr] [θriː] ['leər] [baɪ][ə; eɪ] ['dʌb(ə)l] ['θɪknəs] [ʌv; əv]

the	**food**	**may**	**be**	**separated**	**into**	**two**	**or**	**three**	**layers**	**by**	**a**	**double**	**thickness**	**of**
这	食物	可能	是	分开	进入	二	或者	三	层	经过	一个	双倍的	厚度	的

['wɔːtər] - [rɪ'zɪstənt] [mə'tɪriəl] [sʌtʃ] [æz; əz] ['seləfeɪn] [bɪ'twiːn] [ðə; ði] ['leər] .

water	**-**	**resistant**	**material**	**such**	**as**	**cellophane**	**between**	**the**	**layers**	**.**
水	-	抵抗的	材料	这样的	作为	玻璃纸	之间	这	层	.

食物可以通过两层或三层防水材料（例如玻璃纸）隔开。

[ðɪs] [meɪks] [ˌaɪ ˈtiː][ˈpɑːsəb(ə)l][tuː; tə] [ˈseprət] [ðə; ði][ˈfroʊz(ə)n] [blɑːk] [ʌv; əv] [fuːd] [ˈiːzəli] [tuː; tə] [ˈʃɔːrt(ə)n]

This	makes	it	possible	to	separate	the	frozen	block	of	food	easily	to	shorten
这	制作	它	可能的	到	分离	这	冷冻	堵塞	的	食物	容易地	到	缩短

[ðə; ði] [ˌriːˈhiːtɪŋ] [taɪm] .

the	reheating	time	.
这	再加热	时间	.

这样就可以轻松地将冷冻食物块分开，从而缩短重新加热时间。

[tʃuːz] [ə; eɪ][saɪz][ʌv; əv] [kənˈteɪnər] [ðæt] [hoʊldz][ˈoʊnli] [ɪˈnʌf] [fɔːr; fər][wʌn] [miːl] [fɔːr; fər][jʊr; jər]

Choose	a	size	of	container	that	holds	only	enough	for	one	meal	for	your
选择	一个	尺寸	的	容器	那	持有	仅有的	足够的	为了	一	一顿饭	为了	你的

[ˈfæməli] .

family	.
家庭	.

选择容量刚好够一家人一顿饭的容器。

[kwɔːrt] [kənˈteɪnərz] [hoʊld][fɔːr][tuː; tə][sɪks] [ˈsɝːvɪŋz] ; [paɪnts] , [ˌtuːˈtuː][tuː; tə][θriː] .

Quart	containers	hold	4	to	6	servings	;	pints	,	2	to	3	.
夸脱	容器	抓住	4	到	6	份量	;	品脱	,	2	到	3	.

一夸脱的容器可装 4 至 6 人份；一品脱的容器可装 2 至 3 人份。

[juːz][ˈoʊnli] [kənˈteɪnərz] [wɪð; wɪθ][waɪd][tɑːp][ˈoʊpənɪŋz][soʊ][ðə; ði] [fuːd] [dʌz] [nɑːt][hæv; həv][tuː; tə][biː; bi]

Use	only	containers	with	wide	top	openings	so	the	food	does	not	have	to	be
使用	仅有的	容器	和	宽的	顶部	开口	所以	这	食物	做	不是	有	到	是

[θɔːd] [kəmˈpliːtli] [tuː; tə] [rɪˈmuːv] [ˌaɪ ˈtiː][frʌm; frəm][ðə; ði] [kənˈteɪnər] .

thawed	completely	to	remove	it	from	the	container	.
解冻	完全地	到	消除	它	从	这	容器	.

只使用顶部开口较大的容器，这样食物就不需要完全解冻就能从容器中取出。

[kənˈteɪnərz] [ænd; ənd] [məˈtɪriəlz] .

Containers	and	materials	.
容器	和	材料	.

容器和材料。

[ˈmeni] [ˌkɑːmbɪˈneɪʃ(ə)n][meɪn] [ˈdɪʃɪz] [ɑːr; ər][ˌsemiˈlɪkwɪd; ˌsemaɪˈlɪkwɪd][ɪn] consistency4

Many	combination	main	dishes	are	semiliquid	in	consistency4
许多	组合	主要的	菜肴	是	半液体	在	consistency4

许多套餐主菜呈半流质状。4

[ænd; ənd][ɑːr; ər][best] [ˈpækɪdʒd] [ɪn][ˈrɪdʒɪd] [kənˈteɪnərz] [meɪd] [ʌv; əv] [ˈmɔɪstʃər] - [ˈveɪpər] - [pruːf]

and	are	best	packaged	in	rigid	containers	made	of	moisture	-	vapor	-	proof
和	是	最好的	包装好的	在	死板的	容器	制成	的	水分	-	汽	-	证明

[məˈtɪriəlz] [sʌtʃ] [æz; əz][əˈluːmɪnəm; əˈluːmənəm] ,

materials	such	as	aluminum	,
材料	这样的	作为	铝	,

最好使用由防潮防蒸汽材料制成的硬质容器进行包装，例如铝制容器。

[glæs] , [ˈpɑːtəri] , [ˈplæstɪk] , [pleɪn][ɔːr] [ɪˈnæmld] [tɪn] , [ɔːr] [ˈmɔɪstʃər] - [ˈveɪpər] - [rɪˈzɪstənt] [məˈtɪriəl]

glass	,	pottery	,	plastic	,	plain	or	enameled	tin	,	or	moisture	-	vapor	-	resistant	material
玻璃	,	陶器	,	塑料	,	清楚的	或者	珐琅	锡	,	或者	水分	-	汽	-	抵抗的	材料

[sʌtʃ] [æz; əz] [ˈhevɪli] [wækst] [ˈkɑːrdbɔːrd] .

such	as	heavily	waxed	cardboard	.
这样的	作为	重度	打蜡	纸板	.

玻璃、陶器、塑料、普通锡或搪瓷锡，或防潮材料，如厚涂蜡纸板。

[sʌm; səm] [prɪˈperd] [fuːdz] , [laɪk] [miːt] [paɪz][ænd; ənd] [ˈkæsəroʊl] [ˈdɪʃɪz] ,

Some	prepared	foods	,	like	meat	pies	and	casserole	dishes	,
一些	准备	食物	,	喜欢	肉	馅饼	和	沙锅	菜肴	,

一些预制食品，如肉馅饼和砂锅菜，

[meɪ] [biː; bi]['froʊz(ə)n][ɪn][ðə; ði] [kən'teɪnərz] [ɪn] [wɪtʃ] [ðeɪ] [wɜːr; wər] [beɪkt] ,

may	**be**	**frozen**	**in**	**the**	**containers**	**in**	**which**	**they**	**were**	**baked**	**,**
可能	是	冷冻	在	这	容器	在	哪个	他们	是	烘焙	,

可以连同烘烤用的容器一起冷冻。

['redi] [fɔːr; fər] [ˌriː'hiːtɪŋ] [æt; ət] [taɪm] [ʌv; əv]['juːzɪŋ] .

ready	**for**	**reheating**	**at**	**time**	**of**	**using**	**.**
准备好	为了	再加热	在	时间	的	使用	.

使用时可直接加热。

[bægz][ʌv; əv]['suːtəb(ə)l] [mə'tɪriəl] [kæn; kən][biː; bi] [juːst] [fɔːr; fər][ˌsemi'lɪkwɪd; ˌsemaɪ'lɪkwɪd] [fuːdz] [bʌt; bət]

Bags	**of**	**suitable**	**material**	**can**	**be**	**used**	**for**	**semiliquid**	**foods**	**but**
包	的	合适的	材料	能	是	用过的	为了	半液体	食物	但

[ɑːr; ər] [les] [kən'viːniənt] [ðæn; ðən]['rɪdʒɪd] [kən'teɪnərz] .

are	**less**	**convenient**	**than**	**rigid**	**containers**	**.**
是	较少的	方便的	比	死板的	容器	.

可以使用合适材质的袋子来盛装半流质食品，但不如硬质容器方便。

[ðeɪ] [ɑːr; ər] [wel] [ə'dæptɪd] [tuː; tə] [les] [mɔɪst] [fuːdz] .

They	**are**	**well**	**adapted**	**to**	**less**	**moist**	**foods**	**.**
他们	是	出色地	改编	到	较少的	潮湿	食物	.

它们很适应水分含量较低的食物。

[ʃiːts] [ʌv; əv] ['friːzər] ['pækɪdʒɪŋ] [mə'tɪriəlz] [ɑːr; ər] [juːst] [fɔːr; fər] ['ræpɪŋ] [fuːdz] [ðæt] [hoʊld][ðer; ðər]

Sheets	**of**	**freezer**	**packaging**	**materials**	**are**	**used**	**for**	**wrapping**	**foods**	**that**	**hold**	**their**
床单	的	冰箱	包装	材料	是	用过的	为了	包装	食物	那	抓住	他们的

[ʃeɪp] .

shape	**.**
形状	.

冷冻包装材料片用于包裹能保持形状的食物。

[bægz][ænd; ənd] [ʃiːts] [ɑːr; ər] [meɪd] [ʌv; əv] ['mɔɪstʃər] - ['veɪpər] - [rɪ'zɪstənt] ['seləfeɪn] , ['hevi]

Bags	**and**	**sheets**	**are**	**made**	**of**	**moisture**	**-**	**vapor**	**-**	**resistant**	**cellophane**	**,**	**heavy**
包	和	纸张	是	制成	的	水分	-	汽	-	抵抗的	玻璃纸	,	重的

[ə'luːmɪnəm; ə'luːmənəm][fɔɪl] , ['plaiəfilm] , [ˌpɑːli'eθəliːn] ,

aluminum	**foil**	**,**	**pliofilm**	**,**	**polyethylene**	**,**
铝	挫败	,	Pliofilm	,	聚乙烯	,

包装袋和包装片由防潮玻璃纸、厚铝箔、聚苯乙烯薄膜、聚乙烯制成。

[ɔːr]['læmɪneɪtɪd]['pepərz] [kən'sɪstɪŋ] [ʌv; əv][ˌkɑːmbə'neɪʃənz][ʌv; əv]['peɪpər] , ['met(ə)l][fɔɪl] , ['glæsin] ,

or	**laminated**	**papers**	**consisting**	**of**	**combinations**	**of**	**paper**	**,**	**metal**	**foil**	**,**	**glassine**	**,**
或者	层压	文件	由	的	组合	的	纸	,	金属	挫败	,	玻璃纸	,

['seləfeɪn] , [ɔːr] ['ʌðər] [mə'tɪriəlz] .

cellophane	**,**	**or**	**other**	**materials**	**.**
玻璃纸	,	或者	其他	材料	.

或由纸张、金属箔、玻璃纸、玻璃纸或其他材料组合而成的层压纸。

[ʌn'wækst] ['foʊldɪŋ] ['kɑːrdbɔːrd] ['kɑːtənz] [ɑːr; ər]['ɔːf(ə)n] [juːst] [tuː; tə][hoʊld] [fuːdz] ['pækɪdʒd] [ɪn][bægz][ɔːr]

Unwaxed	**folding**	**cardboard**	**cartons**	**are**	**often**	**used**	**to**	**hold**	**foods**	**packaged**	**in**	**bags**	**or**
未打蜡的	折叠式的	纸板	纸箱	是	经常	用过的	到	抓住	食物	包装好的	在	包	或者

[ʃiːts] [fɔːr; fər] [prə'tekʃn] [ə'genst] ['terɪŋ] [ænd; ənd][fɔːr; fər] ['iːzi] ['stækɪŋ] [ɪn][ðə; ði] ['friːzər] .

sheets	**for**	**protection**	**against**	**tearing**	**and**	**for**	**easy**	**stacking**	**in**	**the**	**freezer**	**.**
纸张	为了	保护	反对	撕裂	和	为了	简单的	堆叠	在	这	冰箱	.

未上蜡的折叠纸板箱通常用于盛放袋装或片装食品，以防止食品撕裂，并便于在冰箱中堆叠。

[ʃiːts] [ʌv; əv] ['pækɪdʒɪŋ] [mə'tɪriəl] [meɪ] [biː; bi] [juːst] [æz; əz]['aʊtər] [ræps] [fɔːr; fər] [ʌn'wækst]

Sheets	**of**	**packaging**	**material**	**may**	**be**	**used**	**as**	**outer**	**wraps**	**for**	**unwaxed**
床单	的	包装	材料	可能	是	用过的	作为	外	卷饼	为了	未打蜡的

['kɑːrdbɔːrd] ['kɑːtənz] [kən'teɪnɪŋ] [ʌn'ræpt] [fuːdz] .

cardboard	**cartons**	**containing**	**unwrapped**	**foods**	**.**
纸板	纸箱	包含	拆开	食物	.

包装材料片可用作未上蜡纸板箱的外包装，该纸板箱内装有未包装的食品。

[ðə; ðɪ] [ʃiːts] [ɑːr; ər] [siːld] [wɪð; wɪθ] ['friːzər] [teɪp] ,

The	sheets	are	sealed	with	freezer	tape	,
这	纸张	是	密封	和	冰箱	磁带	,

这些床单用冷冻胶带密封。

[ɔːr][wɪð; wɪθ][ə; eɪ][wɔːrm]['aɪərn] [ɪf] [ðeɪ] [ɑːr; ər] [hiːt] - ['siːlɪŋ] [ɑːn][bəuθ][saɪdz] .

or	with	a	warm	iron	if	they	are	heat	-	sealing	on	both	sides	.
或者	和	一个	温暖的	铁	如果	他们	是	热	-	密封	在	两个都	侧面	.

如果是双面热封，可以用温熨斗熨烫。

['ɔːrd(ə)neri] [wækst] ['pepərz] , ['haʊshoʊld] [ə'luːmɪnəm; ə'luːmənəm] [fɔɪl] ,

Ordinary	waxed	papers	,	household	aluminum	foil	,
普通的	打蜡	文件	,	家庭	铝	挫败	,

普通蜡纸、家用铝箔

[ænd; ənd] ['kɑːtənz] [dɪ'zaɪnd] [fɔːr; fər] ['kɑːtɪdʒ] [tʃiːz] [ænd; ənd][aɪs] [kriːm] [ɑːr; ər][nɑːt] [sə'fɪʃntli]

and	cartons	designed	for	cottage	cheese	and	ice	cream	are	not	sufficiently
和	纸箱	设计	为了	小屋	奶酪	和	冰	奶油	是	不是	足够

['mɔɪstʃər] - ['veɪpər] - [rɪ'zɪstənt] [tuː; tə][biː; bi]['suːtəb(ə)l][fɔːr; fər] ['pækɪdʒɪŋ] [fuːdz] [tuː; tə][biː; bi]['froʊz(ə)n]

moisture	-	vapor	-	resistant	to	be	suitable	for	packaging	foods	to	be	frozen
水分	-	汽	-	抵抗的	到	是	合适的	为了	包装	食物	到	是	冷冻

[ænd; ənd][held] [mɔːr] [ðæn; ðən][ə; eɪ] [fjuː] [deɪz] .

and	held	more	than	a	few	days	.
和	握住	更多的	比	一个	很少	天	.

专为干酪和冰淇淋设计的纸盒防潮性能不足，不适合包装需要冷冻保存几天以上的食品。

[hed] [speɪs] .

Head	space	.
头	空间	.

头脑空间。

[sɪns] ['lɪkwɪd][iks'pændz][æz; əz][ˌaɪ 'tiː] ['friːzɪz] , [ə'laʊ] ['æmp(ə)l] [hed] [speɪs] [wen] ['pækɪŋ] ['lɪkwɪd]

Since	liquid	expands	as	it	freezes	,	allow	ample	head	space	when	packing	liquid
自从	液体	展开	作为	它	冰冻	,	允许	充足	头	空间	什么时候	包装	液体

[ænd; ənd][ˌsemi'lɪkwɪd; ˌsemaɪ'lɪkwɪd] [fuːdz] .

and	semiliquid	foods	.
和	半液体	食物	.

由于液体结冰时体积会膨胀，因此在包装液体和半液体食物时要留出足够的顶部空间。

[moʊst] ['friːzər] [kən'teɪnərz] [hæv; həv][ə; eɪ][mɑːrk][ɔːr][laɪn][tuː; tə] [ʃoʊ] [haʊ] [mʌtʃ] [hed] [speɪs] [tuː; tə]

Most	freezer	containers	have	a	mark	or	line	to	show	how	much	head	space	to
最多	冰箱	容器	有	一个	标记	或者	线	到	展示	如何	很多	头	空间	到

[liːv] .

leave	.
离开	.

大多数冷冻容器上都有标记或线条，显示需要留出多少顶部空间。

[fɔːr; fər][ə; eɪ][tɔːl] , [streɪt] [ɔːr] ['slaɪtli] [flerd] [kən'teɪnər] [ænd; ənd][fɔːr; fər][bægz] ,

For	a	tall	,	straight	or	slightly	flared	container	and	for	bags	,
为了	一个	高的	,	直的	或者	轻微地	喇叭口	容器	和	为了	包	,

适用于高而直的或略微外扩的容器以及袋子，

½ [ɪntʃ] [ɪz]['dʒen(ə)rəli] [ˌrekə'mendɪd] [fɔːr; fər][paɪnts][ænd; ənd][wʌn] [ɪntʃ] [fɔːr; fər] [kwɔːts] .

½	inch	is	generally	recommended	for	pints	and	1	inch	for	quarts	.
½	英寸	是	一般来说	受到推崇的	为了	品脱	和	1	英寸	为了	夸脱	.

一般建议品脱装使用 ½ 英寸，夸脱装使用 1 英寸。

[fɔːr; fər] [loʊ] , [brɔːd] [kən'teɪnərz] [les] [hed] [speɪs] [ɪz] ['niːdɪd] ,

For	low	,	broad	containers	less	head	space	is	needed	,
为了	低的	,	广阔	容器	较少的	头	空间	是	需要	,

对于低矮宽大的容器，所需的顶部空间较小。

[ə'baʊt] ¼ [ɪntʃ] [fɔːr; fər][paɪnts][ænd; ənd] ½ [ɪntʃ] [fɔːr; fər] [kwɔːts] .

about	¼	inch	for	pints	and	½	inch	for	quarts	.
关于	¼	英寸	为了	品脱	和	½	英寸	为了	夸脱	.

品脱装约 ¼ 英寸，夸脱装约 ½ 英寸。

[tuː; tə] [ə'ʃʊr] [ə; eɪ] [gʊd] ['kloʊʒər] , [kiːp] ['siːlɪŋ] ['ɛdʒəz, 'ɛdʒɪz] [friː] [frʌm; frəm] ['mɔɪstʃər] [ɔːr] [fuːd] .

To	assure	a	good	closure	,	keep	sealing	edges	free	from	moisture	or	food	.
到	保证	一个	好的	关闭	,	保持	密封	边缘	自由的	从	水分	或者	食物	.

为确保密封良好，请保持密封边缘无水分或食物残留。

[wen] ['pækɪdʒɪŋ] [fuːdz] [wɪð; wɪθ] ['friːzər] [ʃiːt] [mə'tɪriəl] , [ræp] [ðem; ðəm][æz; əz] ['taɪtli] [æz; əz]

When	packaging	foods	with	freezer	sheet	material	,	wrap	them	as	tightly	as
什么时候	包装	食物	和	冰箱	床单	材料	,	裹	他们	作为	紧紧	作为

['pɑːsəb(ə)l] . [faɪv]

possible	.	5
可能的	.	5

使用冷冻包装纸包装食物时，应尽可能包裹紧实。5

['siːlɪŋ] .

Sealing	.
密封	.

密封。

[siːl] ['rɪdʒɪd] ['friːzər] [kən'teɪnərz] [baɪ] [ə'dʒʌstɪŋ] [ðə; ði][lɪdz][æz; əz][rɪ'kwaɪərd][fɔːr; fər][ðə; ði] [taɪp] [ʌv; əv]

Seal	rigid	freezer	containers	by	adjusting	the	lids	as	required	for	the	type	of
海豹	死板的	冰箱	容器	经过	调整	这	盖子	作为	必需的	为了	这	类型	的

['pækɪdʒ] [juːst] .

package	used	.
包裹	用过的	.

根据所用包装类型的需要，调整盖子以密封硬质冷冻容器。

['kæsəˌrəʊlz] [meɪd] [ʌv; əv] ['ʌvnpruːf] [mə'tɪriəl] [kæn; kən] [biː; bi] ['kʌvərd] [ænd; ənd] [ðen] [siːld] [wɪð; wɪθ]

Casseroles	made	of	ovenproof	material	can	be	covered	and	then	sealed	with
砂锅菜	制成	的	耐高温烤箱	材料	能	是	涵盖	和	然后	密封	和

['friːzər] [teɪp] [ɔːr] [ræpt] [æz; əz] ['niːdɪd] .

freezer	tape	or	wrapped	as	needed	.
冰箱	磁带	或者	包装	作为	需要	.

用耐高温材料制成的砂锅可以盖上盖子，然后用冷冻胶带密封或根据需要进行包裹。

[bægz][kæn; kən][biː; bi] [siːld] [baɪ] ['twɪstɪŋ] [ænd; ənd]['foʊldɪŋ] [bæk] [ðə; ði][tɑːp][ænd; ənd][siˈkjuəiŋ]

Bags	can	be	sealed	by	twisting	and	folding	back	the	top	and	securing
包	能	是	密封	经过	扭曲	和	折叠式的	后退	这	顶部	和	确保

[wɪð; wɪθ][ə; eɪ] [strɪŋ] [ɔːr][wɪð; wɪθ][ə; eɪ]['peɪpər] - ['kʌvərd] ['met(ə)l][strɪp][ɔːr] ['rʌbər] [bænd] [ðæt] [meɪ]

with	a	string	or	with	a	paper	-	covered	metal	strip	or	rubber	band	that	may
和	一个	细绳	或者	和	一个	纸	-	涵盖	金属	条	或者	橡皮	乐队	那	可能

[kʌm] [wɪð; wɪθ][ðə; ði][bæg] .

come	with	the	bag	.
来	和	这	包	.

可以通过扭转和向后折叠袋口，并用绳子或袋子附带的纸包金属条或橡皮筋固定来密封袋子。

[sʌm; səm][bægz][ænd; ənd] [ʃiːts] [meɪ] [biː; bi] [hiːt] - [siːld] [wɪð; wɪθ][ə; eɪ][wɔːrm] ['haʊshoʊld] ['aɪərn][ɔːr]

Some	bags	and	sheets	may	be	heat	-	sealed	with	a	warm	household	iron	or
一些	包	和	纸张	可能	是	热	-	密封	和	一个	温暖的	家庭	铁	或者

[wʌn][ʌv; əv][ðə; ði]['speʃ(ə)l] ['siːlɪŋ] ['aɪərnz][ə'veɪləb(ə)l][ɑːn][ðə; ði]['mɑːrkɪt] .

one	of	the	special	sealing	irons	available	on	the	market	.
一	的	这	特别的	密封	熨斗	可用的	在	这	市场	.

有些袋子和布片可以用家用熨斗或市面上出售的专用封口熨斗进行热封。

['ʌðər] [meɪ] [biː; bi] [siːld] [wɪð; wɪθ] ['friːzər] [teɪp] .

Others	may	be	sealed	with	freezer	tape	.
其他的	可能	是	密封	和	冰箱	磁带	.

其他的可能用冷冻胶带密封。

['friːzɪŋ]
Freezing
冷冻

冷冻

[friːz] [prɪ'perd] [fuːdz] [æz; əz] [suːn] [æz; əz] [ðeɪ] [ɑːr; ər] [pækt] .
Freeze **prepared** **foods** **as** **soon** **as** **they** **are** **packed** **.**
冻结 准备 食物 作为 很快 作为 他们 是 包装 .

食物包装好后应立即冷冻。

[friːz] [ænd; ənd] [stɔːr] [æt; ət] 0° [ef] . [ɔːr] [bɪ'loʊ] .
Freeze **and** **store** **at** **0°** **F** **.** **or** **below** **.**
冻结 和 店铺 在 0° F . 或者 以下 .

冷冻保存于 0°F 或以下温度。

[ˌriː'hiːtɪŋ] [fɔːr; fər] ['sɜːrvɪŋ]
Reheating **for** **serving**
再加热 为了 服务

重新加热后即可食用

[moʊst] [ˌpriː'kʊkt] ['froʊz(ə)n] [fuːdz] [kæn; kən][biː; bi] [ˌriː'hiːtid] ['iːðər] [ɪn][ðə; ði]['ʌv(ə)n][ɔːr][ɑːn][tɑːp]
Most **precooked** **frozen** **foods** **can** **be** **reheated** **either** **in** **the** **oven** **or** **on** **top**
最多 预先煮熟的 冷冻 食物 能 是 重新加热 任何一个 在 这 烤箱 或者 在 顶部
[ʌv; əv][ðə; ði][reɪndʒ] .
of **the** **range** **.**
的 这 范围 .

大多数预制冷冻食品都可以在烤箱或炉灶上重新加热。

[ˌriː'hiːtɪŋ] [ɪn][ðə; ði]['ʌv(ə)n] [teɪks] ['lɪt(ə)l][ʌv; əv][ðə; ði] ['kʊks] [ə'tenʃ(ə)n] [ænd; ənd]['juːʒuəli; 'juːʒəli] [kiːps]
Reheating **in** **the** **oven** **takes** **little** **of** **the** **cook's** **attention** **and** **usually** **keeps**
再加热 在 这 烤箱 需要 小的 的 这 库克的 注意力 和 通常 保持
[ðə; ði]['tekstʃər][ʌv; əv][ðə; ði] [fuːd] ['betər] .
the **texture** **of** **the** **food** **better** **.**
这 质地 的 这 食物 更好的 .

用烤箱重新加热食物不需要厨师花费太多精力，而且通常能更好地保持食物的口感。

[ˌriː'hiːtɪŋ] [ɑːn][tɑːp][ʌv; əv][ðə; ði][reɪndʒ][ɪn][ə; eɪ]['dʌb(ə)l] ['bɔɪlər][ɔːr] ['sɔːspæn] [ɪz]['fæstər] .
Reheating **on** **top** **of** **the** **range** **in** **a** **double** **boiler** **or** **saucepan** **is** **faster** **.**
再加热 在 顶部 的 这 范围 在 一个 双倍的 锅炉 或者 平底锅 是 快点 .

在炉灶上用双层蒸锅或平底锅重新加热速度更快。

[wen] ['juːzɪŋ][ə; eɪ] ['dʌb(ə)l] ['bɔɪlər] , [stɑːrt][wɪð; wɪθ][wɔːrm] , [nɑːt][hɑːt] ,
When **using** **a** **double** **boiler** **,** **start** **with** **warm** **,** **not** **hot** **,**
什么时候 使用 一个 双倍的 锅炉 , 开始 和 温暖的 , 不是 热的 ,

使用双层蒸锅时，先用温水，不要用热水。

['wɔːtər][ɪn][ðə; ði] ['loʊər] [pæn][soʊ][ðə; ði] ['θɔːɪŋ] [fuːd] [wəʊnt] [stɪk] .
water **in** **the** **lower** **pan** **so** **the** **thawing** **food** **won't** **stick** **.**
水 在 这 降低 平底锅 所以 这 解冻 食物 惯于 戳 .

下层锅里放些水，这样解冻的食物就不会粘锅了。

[ˌriː'hiːtɪŋ] ['oʊvər][də'rekt] [hiːt] [rɪ'kwaɪrz] [kən'sɪdərəb(ə)l] [ə'tenʃ(ə)n] [bɪ'kəz, bɪ'kɔːz][ðə; ði] [fuːd] [mʌst; məst]
Reheating **over** **direct** **heat** **requires** **considerable** **attention** **because** **the** **food** **must**
再加热 超过 直接的 热 需要 大量 注意力 因为 这 食物 必须
[biː; bi] [stɜːrd] ['ɔːf(ə)n] .
be **stirred** **often** **.**
是 搅拌 经常 .

用明火加热食物需要格外注意，因为必须经常搅拌。

[ðə; ði] ['stɜːrɪŋ] [meɪ] [rɪ'zʌlt] [ɪn] [les] [dɪ'zaɪərəb(ə)l]['tekstʃər] .
The **stirring** **may** **result** **in** **less** **desirable** **texture** **.**
这 搅拌 可能 结果 在 较少的 理想 质地 .

搅拌可能会导致口感欠佳。

[ɪf] ['hiːtɪŋ] ['sevrəl] [blɑːks] [ʌv; əv]['froʊz(ə)n] [fuːd] , [dəunt] [stæk] [ðem; ðəm] — [juːz][ə; eɪ]['waɪdər][pæn] .

If	heating	several	blocks	of	frozen	food	,	don't	stack	them	—	use	a	wider	pan	.
如果	加热	一些	积木	的	冷冻	食物	,	不	堆	他们	—	使用	一个	更广泛	平底锅	.

如果要加热几块冷冻食品，不要堆叠起来——使用更宽的平底锅。

['dʒen(ə)rəli][ˌaɪ 'tiː][ɪz] ['betər] [tuː; tə] [ˌriː'hiːt] ['froʊz(ə)n] [kʊkt] [meɪn] ['dɪʃɪz] [wɪ'ðaʊt] ['θɔːɪŋ] .

Generally	it	is	better	to	reheat	frozen	cooked	main	dishes	without	thawing	.
一般来说	它	是	更好的	到	再加热	冷冻	煮熟	主要的	菜肴	没有	解冻	.

一般来说，冷冻的熟主菜最好不要解冻直接加热。

[haʊ'evər] , [tuː; tə][træns'fɜːr][ðə; ði] [fuːd] [tuː; tə] [ə'nʌðər] [kən'teɪnər] [fɔːr; fər] [ˌriː'hiːtɪŋ] [ɔːr][tuː; tə]

However	,	to	transfer	the	food	to	another	container	for	reheating	or	to
然而	,	到	转移	这	食物	到	其他	容器	为了	再加热	或者	到

[rɪ'muːv] ['seləfeɪn] [bɪ'twiːn] ['leər] ,

remove	cellophane	between	layers	,
消除	玻璃纸	之间	层	,

但是，如果要将食物转移到另一个容器中重新加热，或者去除层间的保鲜膜，

[juː; jʊ] [wɪl] [niːd] [tuː; tə] ['pɑːrʃəli] [θɔː] [ðə; ði] [fuːd] .

you	will	need	to	partially	thaw	the	food	.
你	将要	需要	到	部分	解冻	这	食物	.

你需要先将食物部分解冻。

[duː] [ðɪs] [baɪ] ['pleɪsɪŋ] [ðə; ði] ['pækɪdʒ] [ɪn] [ˌluːk'wɔːrm] ['wɔːtər][fɔːr; fər][ə; eɪ] [fjuː] ['mɪnɪts] .

Do	this	by	placing	the	package	in	lukewarm	water	for	a	few	minutes	.
做	这	经过	放置	这	包裹	在	温	水	为了	一个	很少	分钟	.

将包装放入温水中浸泡几分钟即可。

[ɪf] [juː; jʊ] [θɔː] [fuːd] [kəm'pliːtli] [bɪ'fɔːr] [ˌriː'hiːtɪŋ] , [ˌaɪ 'tiː][ɪz]['juːʒuəli; 'juːʒəli] [best] [tuː; tə] [θɔː] [ɪn] [ðə; ði][rɪ'frɪdʒəreɪtər] .

If	you	thaw	food	completely	before	reheating	,	it	is	usually	best	to	thaw	in	the	refrigerator	.
如果	你	解冻	食物	完全地	前	再加热	,	它	是	通常	最好的	到	解冻	在	这	冰箱	.

如果要在重新加热前将食物完全解冻，通常最好在冰箱中解冻。

['θɔːɪŋ] [æt; ət] [ruːm] ['temprətʃər; 'temprətʃʊr][ɪz][nɑːt] [ˌrekə'mendɪd] .

Thawing	at	room	temperature	is	not	recommended	.
解冻	在	房间	温度	是	不是	受到推崇的	.

不建议在室温下解冻。

[wʌns] [fuːd] [ɪz] [θɔːd] , [juːz][ˌaɪ 'tiː] [ɪ'miːdiətli] . [sɪks]

Once	food	is	thawed	,	use	it	immediately	.	6
一次	食物	是	解冻	,	使用	它	立即地	.	6

食物解冻后应立即食用。6

['resəpɪz]

RECIPES
食谱

食谱

[wen] [juː; jʊ][ɑːr; ər] [prɪ'peərɪŋ] [ə; eɪ][meɪn] [dɪʃ] [ˌaɪ 'tiː]['ɔːf(ə)n] [teɪks] ['lɪt(ə)l] [mɔːr] ['efərt] [ænd; ənd][taɪm]

When	you	are	preparing	a	main	dish	it	often	takes	little	more	effort	and	time
什么时候	你	是	准备	一个	主要的	盘子	它	经常	需要	小的	更多的	努力	和	时间

[tuː; tə] [meɪk] [ɪ'nʌf] [fɔːr; fər] ['sevrəl] [miːlz] .

to	make	enough	for	several	meals	.
到	制作	足够的	为了	一些	餐	.

准备主菜时，通常需要多花一些时间和精力，才能做出足够几顿饭的量。

[juː; jʊ][kæn; kən] [friːz] [ˌaɪ 'tiː][ɔːl][ɪn] [miːl] - [saɪz]['pækədʒəz, 'pækɪdʒɪz] ,

You	can	freeze	it	all	in	meal	-	size	packages	,
你	能	冻结	它	全部	在	一顿饭	-	尺寸	包裹	,

你可以把所有食物分装成每餐一份的小份冷冻起来。

[ɔːr] [sɜːrv] [pɑːrt][ʌv; əv][ˌaɪ ˈtiː][ðə; ði] [seɪm] [deɪ] [ænd; ənd] [friːz] [ðə; ði] [rest] .

or	serve	part	of	it	the	same	day	and	freeze	the	rest	.
或者	服务	部分	的	它	这	相同的	天	和	冻结	这	休息	.

或者当天食用一部分，将剩余部分冷冻起来。

[ðə; ði] [ˈfɑːloʊɪŋ] [ˈresəpɪz] [jiːld] [ɪˈnʌf] [fɔːr; fər] - [tuː; tə] - [ˈpɔːʃənz] [ʌv; əv][ðə; ði][saɪz] [ˈɪndɪkeɪtɪd] .

The	following	recipes	yield	enough	for	16	to	25	portions	of	the	size	indicated	.
这	下列的	食谱	屈服	足够的	为了	-	到	-	部分	的	这	尺寸	表明的	.

以下食谱的份量足够制作 16 至 25 份指定大小的菜肴。

[fɔːr; fər] [ðiːz] [ˈlɑːrdʒər] - [ðæn; ðən] - [ˈjuːʒuəl] [ˈkwɑːntətiz] [juː; jʊ] [meɪ] [niːd] [tuː; tə] [tʃek] [ðə; ði][saɪz]

For	these	larger	-	than	-	usual	quantities	you	may	need	to	check	the	size
为了	这些	更大的	-	比	-	通常	数量	你	可能	需要	到	查看	这	尺寸

[ʌv; əv][jʊr; jər] [ˈkʊkɪŋ] [juːˈtensɪlz] .

of	your	cooking	utensils	.
的	你的	烹饪	餐具	.

对于这些比平时更大的数量，您可能需要检查一下您的烹饪用具的尺寸。

[æz; əz][ə; eɪ] [gaɪd] [tuː; tə][ðə; ði][saɪz][ʌv; əv][juːˈtens(ə)l] [ˈniːdɪd] ,

As	a	guide	to	the	size	of	utensil	needed	,
作为	一个	指导	到	这	尺寸	的	用具	需要	,

作为所需餐具尺寸的参考，

[ˈmʌltɪplaɪ][ðə; ði] [ˈnʌmbər] [ʌv; əv] [ˈpɔːʃənz] [baɪ][ðə; ði][saɪz][ʌv; əv]['pɔːrʃ(ə)n][tuː; tə][faɪnd][aʊt][ðə; ði]['toʊt(ə)l]

multiply	the	number	of	portions	by	the	size	of	portion	to	find	out	the	total
乘	这	数字	的	部分	经过	这	尺寸	的	部分	到	寻找	出去	这	全部的

['kwɑːntəti][ʌv; əv] [fuːd] [ðæt] [ðə; ði] ['resəpi] [meɪks] .

quantity	of	food	that	the	recipe	makes	.
数量	的	食物	那	这	食谱	制作	.

将份数乘以每份的大小，即可算出该食谱可制作的食物总量。

['resəpɪz] [ɪn'kluːd] [də'rekʃ(ə)nz][bəuθ][fɔːr; fər] ['sɜːrvɪŋ] [ðə; ði] [fuːd] [ɪˈmiːdiətli] [ænd; ənd][fɔːr; fər]

Recipes	include	directions	both	for	serving	the	food	immediately	and	for
食谱	包括	方向	两个都	为了	服务	这	食物	立即地	和	为了

[ˌriːˈhiːtɪŋ] [ðə; ði]['froʊz(ə)n] [fuːd] [fɔːr; fər] ['sɜːrvɪŋ] .

reheating	the	frozen	food	for	serving	.
再加热	这	冷冻	食物	为了	服务	.

食谱中包含了立即食用食物的说明以及将冷冻食物重新加热后食用的说明。

['poʊltri] [ˌkɑːmbɪˈneɪʃ(ə)n] ['dɪʃɪz]

POULTRY	COMBINATION	DISHES
家禽	组合	菜肴

禽类组合菜肴

[kriːmd] ['tʃɪkɪn] [ænd; ənd] ['tʃɪkɪn] [ə; eɪ][lɑː] [kɪŋ] [ɑːr; ər] [tuː] ['feivərits][fɔːr; fər] ['friːzɪŋ] .

Creamed	chicken	and	chicken	a	la	king	are	two	favorites	for	freezing	.
奶油	鸡	和	鸡	一个	拉	国王	是	二	收藏夹	为了	冷冻	.

奶油鸡肉和奶油鸡肉是两种最适合冷冻的菜肴。

['resəpɪz] [ɑːr; ər]['ɔːlsoʊ]['gɪv(ə)n] [hɪr] [fɔːr; fər] ['tʃɪkɪn] [ænd; ənd] ['tɜːrki] [ɪn] ['æpɪtaɪzɪŋ] ['kæsəroʊl] ['dɪʃɪz]

Recipes	are	also	given	here	for	chicken	and	turkey	in	appetizing	casserole	dishes
食谱	是	还	给定	这里	为了	鸡	和	火鸡	在	令人垂涎的	沙锅	菜肴

[ðæt] [friːz] [wel] .

that	freeze	well	.
那	冻结	出色地	.

这里还提供了鸡肉和火鸡的食谱，用于制作美味可口的砂锅菜，这些砂锅菜可以冷冻保存。

[ɪf] ['tʃɪkɪn] [brɔːθ] [ɪz][nɑːt][əˈveɪləb(ə)l] ,

If	chicken	broth	is	not	available	,
如果	鸡	肉汤	是	不是	可用的	,

如果没有鸡汤，

[juː; jʊ][kæn; kən] ['sʌbstɪtuːt] [wʌn][kʌp] [kænd] ['tʃɪkɪn] ['buːjɑːn] [ɔːr][wʌn] ['tʃɪkɪn] ['buːjɑːn] [kjuːb]

you	can	substitute	1	cup	canned	chicken	bouillon	or	1	chicken	bouillon	cube
你	能	代替	1	杯子	罐装	鸡	肉汤	或者	1	鸡	肉汤	立方体

[ænd; ənd][wʌn][kʌp][hɑːt]['wɔːtər][fɔːr; fər] [iːtʃ] [kʌp][ʌv; əv] ['tʃɪkɪn] [brɔːθ] [kɔːld] [fɔːr; fər][ɪn][ə; eɪ]['resəpi]

and	1	cup	hot	water	for	each	cup	of	chicken	broth	called	for	in	a	recipe
和	1	杯子	热的	水	为了	每个	杯子	的	鸡	肉汤	称为	为了	在	一个	食谱

.

.

.

食谱中每需要一杯鸡汤，可以用 1 杯罐装鸡汤块或 1 块鸡汤块加 1 杯热水代替。

[kriːmd] ['tʃɪkɪn]

Creamed	chicken
奶油	鸡

奶油鸡肉

\- ['pɔːʃənz] , ¾ [kʌp] [iːtʃ]

16	portions	,	¾	cup	each
-	部分	,	¾	杯子	每个

16份，每份¾杯

¾ [kʌp] ['tʃɪkɪn] [fæt] , ['bʌtər] , [ɔːr]['mɑːrdʒərən]

¾	cup	chicken	fat	,	butter	,	or	margarine
¾	杯子	鸡	胖的	,	黄油	,	或者	人造黄油

¾ 杯鸡油、黄油或人造黄油

1⅛ [kʌps] ['sɪftɪd] [ɔːl] - ['pɜːrpəs] ['flaʊər]

1⅛	cups	sifted	all	-	purpose	flour
1⅛	杯子	筛过的	全部	-	目的	面粉

1⅛ 杯过筛通用面粉

[wʌn] ['teɪblspuːn] [sɔːlt]

1	tablespoon	salt
1	汤匙	盐

1汤匙盐

[fɔːr][kʌps] ['tʃɪkɪn] [brɔːθ]

4	cups	chicken	broth
4	杯子	鸡	肉汤

4杯鸡汤

[fɔːr][kʌps] [mɪlk]

4	cups	milk
4	杯子	牛奶

杯牛奶

[ˌtuː'tuː] [kwɔːts] [daɪst] [kʊkt] ['tʃɪkɪn]

2	quarts	diced	cooked	chicken
2	夸脱	切丁	煮熟	鸡

2夸脱切丁熟鸡肉

[melt][ðə; ði][fæt][ænd; ənd][blend][ɪn][ðə; ði]['flaʊər][ænd; ənd][sɔːlt] .

Melt	the	fat	and	blend	in	the	flour	and	salt	.
熔化	这	胖的	和	混合	在	这	面粉	和	盐	.

将油脂融化，拌入面粉和盐。

[ˌeɪ diː 'diː] [brɔːθ] [ænd; ənd][mɪlk] .

Add	broth	and	milk	.
添加	肉汤	和	牛奶	.

加入肉汤和牛奶。

[kʊk] [ʌn'tɪl] ['θɪkənd] , ['stɜːrɪŋ] ['kɑːnstəntli] .
Cook until thickened , stirring constantly .
厨师 直到 增稠 , 搅拌 不断地 .

不断搅拌，煮至浓稠。

[ˌeɪ diː 'diː][ðə; ði] ['tʃɪkɪn] [ænd; ənd] [hiːt] [tuː; tə] [blend] ['fleɪvərz] .
Add the chicken and heat to blend flavors .
添加 这 鸡 和 热 到 混合 口味 .

加入鸡肉，加热至各种味道融合。

[tuː; tə] [sɜːrv] [ɪ'miːdiətli] .
To serve immediately .
到 服务 立即地 .

立即食用。

[hiːt] [ðə; ði] ['mɪkstʃər] ['θɜːrəli] [ænd; ənd] [sɜːrv] [ɑːn] [raɪs] , [toʊst] , [ɔːr] ['bɪskɪts] . ['sɛvən]
Heat the mixture thoroughly and serve on rice , toast , or biscuits . 7
热 这 混合物 彻底 和 服务 在 米 , 吐司 , 或者 饼干 . 7

将混合物彻底加热，然后盛在米饭、吐司或饼干上食用。7

[tuː; tə] [friːz] .
To freeze .
到 冻结 .

冷冻。

[kuːl] [ðə; ði] [fuːd] ['kwɪkli] .
Cool the food quickly .
凉爽的 这 食物 迅速地 .

快速冷却食物。

[pæk] [ɪn] ['friːzər] [kən'teɪnərz] , ['liːvɪŋ] [hed] [speɪs] ([piː] . [fɔːr]) .
Pack in freezer containers , leaving head space (p . 4) .
盒 在 冰箱 容器 , 离开 头 空间 (p . 4) .

装入冷冻容器，留出顶部空间（第 4 页）。

([paɪnt] [kən'teɪnərz] [ɑːr; ər] ['prefrəb(ə)l] [tuː; tə] ['lɑːrdʒər] [wʌnz] [bɪ'kəz, bɪ'kɔːz] [lɑːrdʒ] [blɑːks] [ʌv; əv] [kriːmd]
(Pint containers are preferable to larger ones because large blocks of creamed
(品脱 容器 是 优选 到 更大的 一个 因为 大的 积木 的 奶油
['tʃɪkɪn] [ɑːr; ər] ['dɪfɪkəlt] [tuː; tə] [θɔːt] .)
chicken are difficult to thaw .)
鸡 是 难的 到 解冻 .)

（品脱装的容器比大包装的容器更合适，因为大块的奶油鸡肉很难解冻。）

[siːl] [ænd; ənd] [friːz] [ɪ'miːdiətli] .
Seal and freeze immediately .
海豹 和 冻结 立即地 .

立即密封冷冻。

[tuː; tə] [prɪ'per] [fɔːr; fər] ['sɜːrvɪŋ] .
To prepare for serving .
到 准备 为了 服务 .

准备上菜。

[wɪ'ðaʊt] ['θɔːɪŋ] , [hiːt] ['froʊz(ə)n] [kriːmd] ['tʃɪkɪn] [ɪn][ðə; ði][tɑːp][ʌv; əv][ə; eɪ]['dʌb(ə)l] ['bɔɪlər] ,
Without thawing , heat frozen creamed chicken in the top of a double boiler ,
没有 解冻 , 热 冷冻 奶油 鸡 在 这 顶部 的 一个 双倍的 锅炉 ,

无需解冻，将冷冻奶油鸡肉放在双层蒸锅的上层加热。

[ə'baʊt] - ['mɪnɪts] [fɔːr; fər][wʌn][paɪnt] .
about 30 minutes for 1 pint .
关于 - 分钟 为了 1 品脱 .

大约需要30分钟才能煮好1品脱。

['menjuː][səˈdʒestʃən; səgˈdʒestʃən] .

Menu	**suggestion**	**.**
菜单	建议	.

菜单建议。

[sɜːrv] [wɪð; wɪθ][snæp] [biːnz] [ænd; ənd]['ʃrɛdəd, 'ʃrɛdɪd] ['kærət] [ænd; ənd]['reɪz(ə)n]['sæləd] .

Serve	**with**	**snap**	**beans**	**and**	**shredded**	**carrot**	**and**	**raisin**	**salad**	**.**
服务	和	折断	豆子	和	碎	胡萝卜	和	葡萄干	沙拉	.

配以四季豆、胡萝卜丝和葡萄干沙拉。

[hæv; həv][fruːt] ['ʃɜːrbət] [ænd; ənd][krɪsp] ['kʊkiz] [fɔːr; fər] [dɪ'zɜːrt] .

Have	**fruit**	**sherbet**	**and**	**crisp**	**cookies**	**for**	**dessert**	**.**
有	水果	雪葩	和	脆	曲奇饼	为了	甜点	.

甜点是水果冰糕和脆饼干。

['tʃɪkɪn] [ə; eɪ][lɑː] [kɪŋ]

Chicken	**a**	**la**	**king**
鸡	一个	拉	国王

奶油鸡肉

- ['pɔːʃənz] , ¾ [kʌp] [iːtʃ] .

16	**portions**	**,**	**¾**	**cup**	**each**	**.**
-	部分	,	¾	杯子	每个	.

16 份，每份 ¾ 杯。

½ [kʌp] ['tʃɪkɪn] [fæt] , ['bʌtər] , [ɔːr]['mɑːrdʒərən]

½	**cup**	**chicken**	**fat**	**,**	**butter**	**,**	**or**	**margarine**
½	杯子	鸡	胖的	,	黄油	,	或者	人造黄油

半杯鸡油、黄油或人造黄油

[sɪks] ['teɪbəlˌspuːnz] [tʃɑːpt] [griːn] ['pepər]

6	**tablespoons**	**chopped**	**green**	**pepper**
6	汤匙	切碎	绿色的	胡椒

6汤匙切碎的青椒

[θriː] [kʌps] [kænd] ['mʌʃrʊmz]

3	**cups**	**canned**	**mushrooms**
3	杯子	罐装	蘑菇

杯罐装蘑菇

¾ [kʌp] ['sɪftɪd] [ɔːl] - ['pɜːrpəs] ['flaʊər]

¾	**cup**	**sifted**	**all**	**-**	**purpose**	**flour**
¾	杯子	筛过的	全部	-	目的	面粉

¾ 杯过筛通用面粉

[ˌtuːˈtuː] ['tiːspuːn] [sɔːlt]

2	**teaspoons**	**salt**
2	茶匙	盐

2茶匙盐

[θriː] [kʌps] ['tʃɪkɪn] [brɔːθ]

3	**cups**	**chicken**	**broth**
3	杯子	鸡	肉汤

3杯鸡汤

[θriː] [kʌps] [mɪlk]

3	**cups**	**milk**
3	杯子	牛奶

3杯牛奶

[sɪks] ['teɪbəlˌspuːnz] ['faɪnli] [kʌt] [pə'mentoʊ]

6	**tablespoons**	**finely**	**cut**	**pimiento**
6	汤匙	精细地	切	辣椒

汤匙 切碎的甜椒

[θriː][paɪnts] [daɪst] [kʊkt] ['tʃɪkɪn]
3 **pints** **diced** **cooked** **chicken**
3 品脱 切丁 煮熟 鸡

3品脱切丁熟鸡肉

[melt] [ðə; ði][fæt][ænd; ənd] [kʊk] [griːn] ['pepər] [ænd; ənd] ['mʌʃrʊmz] [ɪn][ˌaɪ 'tiː][ə'baʊt][faɪv] ['mɪnɪts] .
Melt **the** **fat** **and** **cook** **green** **pepper** **and** **mushrooms** **in** **it** **about** **5** **minutes** **.**
熔化 这 胖的 和 厨师 绿色的 胡椒 和 蘑菇 在 它 关于 5 分钟 .

融化油脂，放入青椒和蘑菇翻炒约5分钟。

[blend] [ɪn][ðə; ði]['flaʊər][ænd; ənd][sɔːlt] , [ðen] [ˌeɪ diː 'diː] [brɔːθ] [ænd; ənd] [mɪlk] .
Blend **in** **the** **flour** **and** **salt** **,** **then** **add** **broth** **and** **milk** **.**
混合 在 这 面粉 和 盐 , 然后 添加 肉汤 和 牛奶 .

拌入面粉和盐，然后加入肉汤和牛奶。

[kʊk] [ʌn'tɪl] ['θɪkənd] , ['stɜːrɪŋ] ['kɑːnstəntli] .
Cook **until** **thickened** **,** **stirring** **constantly** **.**
厨师 直到 增稠 , 搅拌 不断地 .

不断搅拌，煮至浓稠。

[ˌeɪ diː 'diː][pə'mentoʊ][ænd; ənd] ['tʃɪkɪn] .
Add **pimiento** **and** **chicken** **.**
添加 辣椒 和 鸡 .

加入甜椒和鸡肉。

[blend] [wel] .
Blend **well** **.**
混合 出色地 .

充分混合。

[tuː; tə] [sɜːrv] [ɪ'miːdiətli] .
To **serve** **immediately** **.**
到 服务 立即地 .

立即食用。

[hiːt] [ðə; ði]['mɪkstʃər] ['θɜːrəli] [ænd; ənd] [sɜːrv] [ɑːn] ['bɪskɪts] , [hɑːt] , ['bʌtərd] [toʊst] , [ɔːr][ɪn]
Heat **the** **mixture** **thoroughly** **and** **serve** **on** **biscuits** **,** **hot** **,** **buttered** **toast** **,** **or** **in**
热 这 混合物 彻底 和 服务 在 饼干 , 热的 , 涂黄油的 吐司 , 或者 在
[tim'baːliz] .
timbales **.**
定音鼓 .

将混合物彻底加热，然后淋在饼干上、热的涂了黄油的吐司上，或者放在烤饼里食用。

[tuː; tə] [friːz] .
To **freeze** **.**
到 冻结 .

冷冻。

[kuːl] [ðə; ði] [fuːd] ['kwɪkli] .
Cool **the** **food** **quickly** **.**
凉爽的 这 食物 迅速地 .

快速冷却食物。

[pæk] [ɪn] ['friːzər] [kən'teɪnərz] , ['liːvɪŋ] [hed] [speɪs] ([piː] . [fɔːr]) .
Pack **in** **freezer** **containers** **,** **leaving** **head** **space** **(** **p** **.** **4** **)** **.**
盒 在 冰箱 容器 , 离开 头 空间 (p . 4) .

装入冷冻容器，留出顶部空间（第 4 页）。

([paɪnt] [kən'teɪnərz] [ɑːr; ər] ['prefrəb(ə)l] [tuː; tə]['lɑːrdʒər][wʌnz][bɪ'kəz, bɪ'kɔːz][lɑːrdʒ] [blɑːks] [ʌv; əv] ['tʃɪkɪn]

(	Pint	containers	are	preferable	to	larger	ones	because	large	blocks	of	chicken
(	品脱	容器	是	优选	到	更大的	一个	因为	大的	积木	的	鸡

[ə; eɪ][lɑː] [kɪŋ] [ɑːr; ər] ['dɪfɪkəlt] [tuː; tə] [θɔː] .)

a	la	king	are	difficult	to	thaw	.	)
一个	拉	国王	是	难的	到	解冻	.	)

（品脱装的容器比大包装的更合适，因为大块的奶油鸡肉很难解冻。）

[siːl] [ænd; ənd] [friːz] [ɪ'miːdiətli] .

Seal	and	freeze	immediately	.
海豹	和	冻结	立即地	.

立即密封冷冻。

[tuː; tə] [prɪ'per] [fɔːr; fər] ['sɜːrvɪŋ] .

To	prepare	for	serving	.
到	准备	为了	服务	.

准备上菜。

[wɪ'ðaʊt] ['θɔːɪŋ] , [hiːt] ['froʊz(ə)n] ['tʃɪkɪn] [ə; eɪ][lɑː] [kɪŋ] [ɪn][ðə; ði][tɑːp][ʌv; əv][ə; eɪ] ['dʌb(ə)l] ['bɔɪlər] ,

Without	thawing	,	heat	frozen	chicken	a	la	king	in	the	top	of	a	double	boiler	,
没有	解冻	,	热	冷冻	鸡	一个	拉	国王	在	这	顶部	的	一个	双倍的	锅炉	,

无需解冻，将冷冻鸡肉放入双层蒸锅的上层加热即可。

[ə'baʊt] - ['mɪnɪts] [fɔːr; fər][wʌn][paɪnt] .

about	30	minutes	for	1	pint	.
关于	-	分钟	为了	1	品脱	.

大约需要30分钟才能煮好1品脱。

['menjuː][sə'dʒestʃən; səg'dʒestʃən] .

Menu	suggestion	.
菜单	建议	.

菜单建议。

[sɜːrv] [wɪð; wɪθ][ə'spærəgəs][ænd; ənd] [stʌft] [tə'meɪtoʊ]['sæləd] , [ænd; ənd]['ʌpsaɪd] - [daʊn] [keɪk] . [eɪt]

Serve	with	asparagus	and	stuffed	tomato	salad	,	and	upside	-	down	cake	.	8
服务	和	芦笋	和	填充	番茄	沙拉	,	和	上行	-	向下	蛋糕	.	8

配芦笋、酿番茄沙拉和翻转蛋糕。8

['tɜːrki] - [ˌmækə'roʊni] ['kæsəroʊl]

Turkey	-	macaroni	casserole
火鸡	-	通心粉	沙锅

火鸡通心粉砂锅

- ['pɔːʃənz] , ¾ [kʌp] [iːtʃ]

25	portions	,	¾	cup	each
-	部分	,	¾	杯子	每个

25份，每份¾杯

1¼ [kwɔːts] [ʃel] [ɔːr] ['ʌðər] [ˌmækə'roʊni]

1¼	quarts	shell	or	other	macaroni
1¼	夸脱	壳	或者	其他	通心粉

1¼夸脱贝壳面或其他通心粉

[ˌtuː'tuː] [kwɔːts] ['bɔɪlɪŋ] ['sɔːltɪd]['wɔːtər]

2	quarts	boiling	salted	water
2	夸脱	沸腾	咸的	水

2夸脱沸腾的盐水

⅔ [kʌp] [meltid] ['bʌtər] [ɔːr]['mɑːrdʒərən]

⅔	cup	melted	butter	or	margarine
⅔	杯子	融化	黄油	或者	人造黄油

⅔ 杯融化的黄油或人造黄油

1¼ [kʌps] ['sɪftɪd] [ɔ:l] - ['pɜ:rpəs] ['flaʊər]
1¼ cups sifted all - purpose flour
1¼ 杯子 筛过的 全部 - 目的 面粉

1¼ 杯过筛通用面粉

[ˌtu:'tu:] [kwɔ:ts] [mɪlk]
2 quarts milk
2 夸脱 牛奶

2夸脱牛奶

1½ ['teɪbəlˌspu:nz] [sɔ:lt]
1½ tablespoons salt
1½ 汤匙 盐

1.5汤匙盐

¼ ['ti:spu:n] ['pepər]
¼ teaspoon pepper
¼ 茶匙 胡椒

¼茶匙胡椒粉

[wʌn] ['ti:spu:n] ['mɑ:rdʒərəm]
1 teaspoon marjoram
1 茶匙 马郁兰

1茶匙马郁兰

2½ [kʌps] ['greɪtɪd] [tʃi:z]
2½ cups grated cheese
2½ 杯子 磨碎的 奶酪

2½ 杯磨碎的奶酪

¾ [kʌp] [tʃɑ:pt] [pə'mentoʊ]
¾ cup chopped pimiento
¾ 杯子 切碎 辣椒

¾ 杯切碎的甜椒

1¼ [kwɔ:ts] [daɪst] [kʊkt] ['tɜ:rki]
1¼ quarts diced cooked turkey
1¼ 夸脱 切丁 煮熟 火鸡

1¼夸脱切丁熟火鸡肉

[kʊk] [ðə; ði][ˌmækə'roʊni][ɪn] ['bɔɪlɪŋ] ['sɔ:ltɪd]['wɔ:tər] - ['mɪnɪts] [ɔ:r][ʌn'tɪl]['ɔ:lmoʊst]['tendər] ;
Cook the macaroni in boiling salted water 15 minutes or until almost tender ;
厨师 这 通心粉 在 沸腾 咸的 水 - 分钟 或者 直到 几乎 投标 ;

将通心粉放入沸腾的盐水中煮15分钟或直至快熟;

[dreɪn] [ænd; ənd] [rɪns] [wɪð; wɪθ]['wɔ:tər] .
drain and rinse with water .
流走 和 冲洗 和 水 .

沥干水分，用水冲洗干净。

[kəm'baɪn] [ðə; ði] [meltid] ['bʌtər] [ɔ:r]['mɑ:rdʒərən][wɪð; wɪθ][ðə; ði]['flaʊər] , [stɜ:r][ɪn][ðə; ði][mɪlk] , [ænd; ənd]
Combine the melted butter or margarine with the flour , stir in the milk , and
结合 这 融化 黄油 或者 人造黄油 和 这 面粉 , 搅拌 在 这 牛奶 , 和
[kʊk] [ʌn'tɪl] [θɪk] .
cook until thick .
厨师 直到 厚的 .

将融化的黄油或人造黄油与面粉混合，拌入牛奶，煮至浓稠。

[ˌeɪ di: 'di:] ['si:zniŋz] , [tʃi:z] , [pə'mentoʊ] , [ˌmækə'roʊni] , [ænd; ənd] ['tɜ:rki] .
Add seasonings , cheese , pimiento , macaroni , and turkey .
添加 调味料 , 奶酪 , 辣椒 , 通心粉 , 和 火鸡 .

加入调味料、奶酪、甜椒、通心粉和火鸡肉。

[tuː; tə] [sɜːrv] [ɪ'miːdiətli] .
To **serve** **immediately** **.**
到 服务 立即地 .

立即食用。

[pleɪs] [ɪ'nʌf] [fɔːr; fər][wʌn] [miːl] [ɪn][ə; eɪ] [griːst] ['kæsəroʊl] [ænd; ənd][tɑːp][wɪð; wɪθ]['greɪtɪd] [tʃiːz]
Place **enough** **for** **one** **meal** **in** **a** **greased** **casserole** **and** **top** **with** **grated** **cheese**
地方 足够的 为了 一 一顿饭 在 一个 涂油 沙锅 和 顶部 和 磨碎的 奶酪
[ɪf] [dɪ'zaɪrd] .
if **desired** **.**
如果 想要的 .

将一人份的量放入抹了油的砂锅中，如果需要，可以在上面撒上磨碎的奶酪。

[beɪk] [ʌn'kʌvərd] [æt; ət] 350° [ef] . (['mɑːdərət] ['ʌv(ə)n]) [fɔːr; fər] - [tuː; tə] - ['mɪnɪts] .
Bake **uncovered** **at** **350°** **F** **.** **(** **moderate** **oven** **)** **for** **30** **to** **40** **minutes** **.**
烤 裸露 在 350° F . (缓和 烤箱) 为了 - 到 - 分钟 .

在 350°F（中等温度）下烘烤 30 至 40 分钟，无需盖盖。

[tuː; tə] [friːz] .
To **freeze** **.**
到 冻结 .

冷冻。

[kuːl] [ðə; ði] [fuːd] ['kwɪkli] .
Cool **the** **food** **quickly** **.**
凉爽的 这 食物 迅速地 .

快速冷却食物。

[pæk] [ɪn] ['friːzər] [kən'teɪnərz] , ['liːvɪŋ] [hed] [speɪs] ([piː] . [fɔːr]) .
Pack **in** **freezer** **containers** **,** **leaving** **head** **space** **(** **p** **.** **4** **)** **.**
盒 在 冰箱 容器 , 离开 头 空间 (p . 4) .

装入冷冻容器，留出顶部空间（第 4 页）。

[siːl] [ænd; ənd] [friːz] [ɪ'miːdiətli] .
Seal **and** **freeze** **immediately** **.**
海豹 和 冻结 立即地 .

立即密封冷冻。

[tuː; tə] [prɪ'per] [fɔːr; fər] ['sɜːrvɪŋ] .
To **prepare** **for** **serving** **.**
到 准备 为了 服务 .

准备上菜。

[beɪk] [ʌn'kʌvərd] [æt; ət] 400° [ef] . ([hɑːt]['ʌv(ə)n]) [ʌn'tɪl] [fuːd] [ɪz] ['hiːtɪd] [θruː] , [ə'baʊt] -
Bake **uncovered** **at** **400°** **F** **.** **(** **hot** **oven** **)** **until** **food** **is** **heated** **through** **,** **about** **45**
烤 裸露 在 400° F . (热的 烤箱) 直到 食物 是 加热 通过 , 关于 -
['mɪnɪts] [fɔːr; fər][paɪnts] ,
minutes **for** **pints** **,**
分钟 为了 品脱 ,

在华氏400度（高温烤箱）下烘烤，无需盖盖，直至食物完全加热，一品脱装大约需要45分钟。

[wʌn]['aʊər][fɔːr; fər] [kwɔːts] .
1 **hour** **for** **quarts** **.**
1 小时 为了 夸脱 .

1 小时可制成夸脱。

[ə; eɪ] ['tɑːpɪŋ] [ʌv; əv]['greɪtɪd] [tʃiːz] [meɪ] [biː; bi] ['ædɪd] [tuː; tə] [ðɪs] [dɪʃ] [ðə; ði][læst][faɪv] ['mɪnɪts]
A **topping** **of** **grated** **cheese** **may** **be** **added** **to** **this** **dish** **the** **last** **5** **minutes**
一个 配料 的 磨碎的 奶酪 可能 是 额外 到 这 盘子 这 最后的 5 分钟
[ʌv; əv] ['hiːtɪŋ] .
of **heating** **.**
的 加热 .

在加热的最后 5 分钟，可以在这道菜上撒上一些磨碎的奶酪。

['menjuː][səˈdʒestʃən; səgˈdʒestʃən] .

Menu	**suggestion**	**.**
菜单	建议	.

菜单建议。

[sɜːrv] [wɪð; wɪθ] [brɔɪld] [təˈmeɪtoʊ] [hævz] [ænd; ənd] [ˌdʒuːliˈen] [snæp] [biːnz] .

Serve	**with**	**broiled**	**tomato**	**halves**	**and**	**julienne**	**snap**	**beans**	**.**
服务	和	烤制	番茄	一半	和	朱莉安	折断	豆子	.

配烤番茄对半切开和四季豆丝即可食用。

[stiːmd] ['krænberi] ['pʊdɪŋ] [wʊd] [meɪk] [ə; eɪ] [gʊd] [dɪˈzɜːrt] [fɔːr; fər] [ðɪs] [miːl] . [naɪn]

Steamed	**cranberry**	**pudding**	**would**	**make**	**a**	**good**	**dessert**	**for**	**this**	**meal**	**.**	**9**
蒸	蔓越莓	布丁	会	制作	一个	好的	甜点	为了	这	一顿饭	.	9

蒸蔓越莓布丁会是这顿饭不错的甜点选择。9

[miːt] [stjuːz] [ænd; ənd] [miːt] [paɪz]

MEAT	**STEWS**	**AND**	**MEAT**	**PIES**
肉	炖菜	和	肉	馅饼

炖肉和肉馅饼

['ɔːlmoʊst] ['eni] [taɪp] [ʌv; əv] [miːt] [stuː] , [ræˈguːˌræguː] , [ɔːr] ['guːlaːʃ] — [biːf] , [læm] , [pɔːrk] , [ɔːr] [viːl]

Almost	**any**	**type**	**of**	**meat**	**stew**	**,**	**ragout**	**,**	**or**	**goulash**	**—**	**beef**	**,**	**lamb**	**,**	**pork**	**,**	**or**	**veal**
几乎	任何	类型	的	肉	炖	,	炖菜	,	或者	炖牛肉	—	牛肉	,	羊肉	,	猪肉	,	或者	小牛肉

— [kæn; kən] [biː; bi] ['froʊz(ə)n] .

—	**can**	**be**	**frozen**	**.**
—	能	是	冷冻	.

几乎任何类型的肉类炖菜、肉酱或炖牛肉——牛肉、羊肉、猪肉或小牛肉——都可以冷冻保存。

[moʊst] ['vedʒtəb(ə)lz] [ɪn] [ðiːz] [ˌkɑːmbɪˈneɪʃ(ə)n] ['dɪʃɪz] [friːz] [wel] .

Most	**vegetables**	**in**	**these**	**combination**	**dishes**	**freeze**	**well**	**.**
最多	蔬菜	在	这些	组合	菜肴	冻结	出色地	.

这些什锦菜肴中的大多数蔬菜都适合冷冻保存。

['froʊz(ə)n] [pəˈtetoz] [meɪ] [nɑːt] [biː; bi] [ʌv; əv] [ðə; ði] [seɪm] ['kwɑːləti] [æz; əz] [freʃ] - [kʊkt] [pəˈtetoz] ,

Frozen	**potatoes**	**may**	**not**	**be**	**of**	**the**	**same**	**quality**	**as**	**fresh**	**-**	**cooked**	**potatoes**	**,**
冷冻	土豆	可能	不是	是	的	这	相同的	质量	作为	新鲜的	-	煮熟	土豆	,

冷冻土豆的品质可能不如新鲜煮熟的土豆。

[bʌt; bət] [ðeɪ] [ɑːr; ər] [əkˈseptəb(ə)l] [ɪf] [ðə; ði] [stuː] [ɔːr] [miːt] [paɪ] [ɪz] [nɑːt] [stɔːrd] [fɔːr; fər] [mɔːr] [ðæn; ðən]

but	**they**	**are**	**acceptable**	**if**	**the**	**stew**	**or**	**meat**	**pie**	**is**	**not**	**stored**	**for**	**more**	**than**
但	他们	是	可接受	如果	这	炖	或者	肉	馅饼	是	不是	存储	为了	更多的	比

[sɪks] [mʌnθs] .

6	**months**	**.**
6	几个月	.

但如果炖菜或肉馅饼的保存时间不超过 6 个月，则是可以接受的。

[ˌeɪ diː ˈdiː] [ə; eɪ] [rɪtʃ] ,

Add	**a**	**rich**	**,**
添加	一个	富有的	,

添加丰富的，

['fleɪki] ['bɪskɪt] [ɔːr] ['peɪstri] ['tɑːpɪŋ] [tuː; tə] [ə; eɪ] [gʊd] [miːt] [ænd; ənd] ['vedʒtəb(ə)l] [stuː] [ænd; ənd] [juː; jʊ]

flaky	**biscuit**	**or**	**pastry**	**topping**	**to**	**a**	**good**	**meat**	**and**	**vegetable**	**stew**	**and**	**you**
片状的	饼干	或者	糕点	配料	到	一个	好的	肉	和	蔬菜	炖	和	你

[hæv; həv] [ə; eɪ] [dɪˈlɪʃəs] [miːt] [paɪ] ,

have	**a**	**delicious**	**meat**	**pie**	**,**
有	一个	可口的	肉	馅饼	,

在美味的肉类蔬菜炖菜上铺上酥脆的饼干或糕点，就成了一道美味的肉馅饼。

[ə; eɪ] ['fæməli] [triːt] [ðæt] ['friːzɪz] [wel] .

a	**family**	**treat**	**that**	**freezes**	**well**	**.**
一个	家庭	对待	那	冰冻	出色地	.

一款适合全家享用的美味，而且可以冷冻保存。

[ðə; ði] ['bɪskɪt] [ɔ:r]['peɪstri] ['tɑ:pɪŋ] [meɪ] [bi:; bi] ['ædɪd] [bɪ'fɔ:r] ['fri:zɪŋ] [ɔ:r] [meɪd] [freʃ] [ænd; ənd]

The	**biscuit**	**or**	**pastry**	**topping**	**may**	**be**	**added**	**before**	**freezing**	**or**	**made**	**fresh**	**and**
这	饼干	或者	糕点	配料	可能	是	额外	前	冷冻	或者	制成	新鲜的	和

['ædɪd] [tu:; tə][ðə; ði][paɪ] [wen] [ˌri:'hi:tɪŋ] [fɔ:r; fər] ['sɜ:rvɪŋ] .

added	**to**	**the**	**pie**	**when**	**reheating**	**for**	**serving**	**.**
额外	到	这	馅饼	什么时候	再加热	为了	服务	.

饼干或糕点馅料可以在冷冻前添加，也可以新鲜制作，在重新加热食用时添加到馅饼中。

[ˌaɪ 'ti:][ɪz][best][tu:; tə] [fri:z] [mi:t] [paɪz][ænd; ənd] ['tɜ:nəʊvəz] [ʌn'beɪkt] .

It	**is**	**best**	**to**	**freeze**	**meat**	**pies**	**and**	**turnovers**	**unbaked**	**.**
它	是	最好的	到	冻结	肉	馅饼	和	失误	未烘焙的	.

肉馅饼和酥皮点心最好在未烘烤的情况下冷冻保存。

[læm] [ɔ:r] [bi:f] [paɪ]

Lamb	**or**	**beef**	**pie**
羊肉	或者	牛肉	馅饼

羊肉或牛肉馅饼

- ['pɔ:ʃənz] , 2½ [baɪ] 2¾ [ɪntʃɪz]

24	**portions**	**,**	**2½**	**by**	**2¾**	**inches**
-	部分	,	2½	经过	2¾	英寸

24份，2½英寸×2¾英寸

[θri:] [paʊndz] ['boʊnləs] [læm] [ɔ:r] [bi:f] [kʌt] [ɪn][wʌn] - [ɪntʃ] ['pi:sɪz]

3	**pounds**	**boneless**	**lamb**	**or**	**beef**	**cut**	**in**	**1**	**-**	**inch**	**pieces**
3	磅	无骨	羊肉	或者	牛肉	切	在	1	-	英寸	件

3磅去骨羊肉或牛肉，切成1英寸大小的块

[wʌn][kwɔ:rt]['wɔ:tər]

1	**quart**	**water**
1	夸脱	水

1夸脱水

[wʌn] ['teɪblspu:n] [sɔ:lt]

1	**tablespoon**	**salt**
1	汤匙	盐

1汤匙盐

1½ [kʌps] [tʃɑ:pt] ['seləri]

1½	**cups**	**chopped**	**celery**
1½	杯子	切碎	芹菜

1.5 杯切碎的芹菜

[θri:] [kʌps] [kju:bd] [pə'tetoz]

3	**cups**	**cubed**	**potatoes**
3	杯子	立方	土豆

3杯切丁土豆

3½ [kʌps] ['kwɔ:rtərd] ['ʌnjənz]

3½	**cups**	**quartered**	**onions**
3½	杯子	四分	洋葱

3.5 杯切成四瓣的洋葱

½ [kʌp] ['pi:z] , [freʃ] [ɔ:r]['froʊz(ə)n]

½	**cup**	**peas**	**,**	**fresh**	**or**	**frozen**
½	杯子	豌豆	,	新鲜的	或者	冷冻

半杯豌豆，新鲜或冷冻均可

½ [kʌp] ['sɪftɪd] [ɔ:l] - ['pɜ:rpəs] ['flaʊər]

½	**cup**	**sifted**	**all**	**-**	**purpose**	**flour**
½	杯子	筛过的	全部	-	目的	面粉

半杯过筛的中筋面粉

['peɪstri] ([siː] [piː] . - [fɔːr; fər]['resəpi])
Pastry (see p . 10 for recipe)
糕点 (看 p . - 为了 食谱)

酥皮（配方见第10页）

[braʊn] [ðə; ði] [miːt] [ɪn][ɪts] [oʊn] [fæt] .
Brown the meat in its own fat .
棕色的 这 肉 在 它是自己的 胖的 .

用肉自身的油脂将其煎至棕色。

[ˌeɪ diː 'diː][ðə; ði]['wɔːtər][ænd; ənd][wʌn] - [hæf][ʌv; əv][ðə; ði][sɔːlt] .
Add the water and one - half of the salt .
添加 这 水 和 一 - 一半 的 这 盐 .

加入水和一半的盐。

['sɪmər] [ʌn'tɪl] [miːt] [ɪz]['tendər] .
Simmer until meat is tender .
煨 直到 肉 是 投标 .

小火慢炖至肉软烂。

[ˌeɪ diː 'diː] ['seləri] , [pə'tetoz] , ['ʌnjənz] , ['piːz] , [ænd; ənd] [rɪ'meɪnɪŋ] [sɔːlt][ænd; ənd] [kʊk] [ʌn'tɪl]
Add celery , potatoes , onions , peas , and remaining salt and cook until
添加 芹菜 , 土豆 , 洋葱 , 豌豆 , 和 其余的 盐 和 厨师 直到
['vedʒtəb(ə)lz][ɑːr; ər]['ɔːlmoʊst]['tendər] .
vegetables are almost tender .
蔬菜 是 几乎 投标 .

加入芹菜、土豆、洋葱、豌豆和剩余的盐，煮至蔬菜快熟。

[dreɪn] [ðə; ði] [brɔːθ] [frʌm; frəm][ðə; ði] [miːt] [ænd; ənd]['vedʒtəb(ə)lz] .
Drain the broth from the meat and vegetables .
流走 这 肉汤 从 这 肉 和 蔬菜 .

将肉和蔬菜中的肉汤沥干。

[ˌeɪ diː 'diː]['wɔːtər][tuː; tə][ðə; ði] [brɔːθ] [ɪf] ['niːdɪd] [tuː; tə] [meɪk] 3½ [kʌps] .
Add water to the broth if needed to make 3½ cups .
添加 水 到 这 肉汤 如果 需要 到 制作 3½ 杯子 .

如果需要，可向肉汤中加水，使汤汁达到 3.5 杯。

[ˌeɪ diː 'diː] ½ [kʌp][koʊld]['wɔːtər][tuː; tə][ðə; ði]['flaʊər][ænd; ənd][stɜːr][ʌn'tɪl] [smuːð] .
Add ½ cup cold water to the flour and stir until smooth .
添加 ½ 杯子 寒冷的 水 到 这 面粉 和 搅拌 直到 光滑的 .

将半杯冷水加入面粉中，搅拌至顺滑。

['sloʊli] [ˌeɪ diː 'diː][ðə; ði]['flaʊər] mixture10
Slowly add the flour mixture10
缓慢地 添加 这 面粉 mixture10

慢慢加入面粉混合物10

[tuː; tə][ðə; ði][rest][ʌv; əv][ðə; ði] [brɔːθ] [ænd; ənd] [kʊk] [ʌn'tɪl] ['θɪkənd] , ['stɜːrɪŋ] ['kɑːnstəntli] .
to the rest of the broth and cook until thickened , stirring constantly .
到 这 休息 的 这 肉汤 和 厨师 直到 增稠 , 搅拌 不断地 .

将汤汁倒入剩余的肉汤中，不断搅拌，煮至浓稠。

[kəm'baɪn] [ðə; ði] ['θɪkənd] [brɔːθ] [wɪð; wɪθ][ðə; ði] [miːt] [ænd; ənd]['vedʒtəb(ə)lz] .
Combine the thickened broth with the meat and vegetables .
结合 这 增稠 肉汤 和 这 肉 和 蔬菜 .

将浓稠的肉汤与肉和蔬菜混合。

[tuː; tə] [sɜːrv] [ɪ'miːdiətli] .
To serve immediately .
到 服务 立即地 .

立即食用。

[pɔːr] [stuː] [fɔːr; fər][wʌn] [miːl] ['ɪntuː][ə; eɪ] [griːst] ['beɪkɪŋ] [dɪʃ] .

Pour	**stew**	**for**	**one**	**meal**	**into**	**a**	**greased**	**baking**	**dish**	**.**
倒	炖	为了	一	一顿饭	进入	一个	涂油	烘烤	盘子	.

将一人份的炖菜倒入抹了油的烤盘中。

[tɑːp][wɪð; wɪθ][ə; eɪ]['peɪstri] [krʌst] .

Top	**with**	**a**	**pastry**	**crust**	**.**
顶部	和	一个	糕点	地壳	.

上面盖上一层酥皮。

[beɪk] [æt; ət] 400° [ef] . ([hɑːt]['ʌv(ə)n]) [fɔːr; fər] - ['mɪnɪts] .

Bake	**at**	**400°**	**F**	**.**	**(**	**hot**	**oven**	**)**	**for**	**30**	**minutes**	**.**
烤	在	400°	F	.	(	热的	烤箱	)	为了	-	分钟	.

在 400°F（高温烤箱）下烘烤 30 分钟。

[tuː; tə] [friːz] .

To	**freeze**	**.**
到	冻结	.

冷冻。

[kuːl] [miːt] ['mɪkstʃər] ['kwɪkli] .

Cool	**meat**	**mixture**	**quickly**	**.**
凉爽的	肉	混合物	迅速地	.

快速冷却肉馅混合物。

[pleɪs] [ɪn] ['ʌvnpruːf] ['beɪkɪŋ] [dɪʃ] [ænd; ənd][tɑːp][wɪð; wɪθ]['peɪstri] .

Place	**in**	**ovenproof**	**baking**	**dish**	**and**	**top**	**with**	**pastry**	**.**
地方	在	耐高温烤箱	烘烤	盘子	和	顶部	和	糕点	.

放入耐高温烤盘中，上面盖上酥皮。

[ræp] [ɪn] ['friːzər] ['pækɪdʒɪŋ] [mə'tɪriəl] .

Wrap	**in**	**freezer**	**packaging**	**material**	**.**
裹	在	冰箱	包装	材料	.

用冷冻包装材料包裹。

[ɔːr] ['pækɪdʒ] [stuː] [ɪn] ['friːzər] [kən'teɪnərz] , ['liːvɪŋ] [hed] [speɪs] ([piː] . [fɔːr]) .

Or	**package**	**stew**	**in**	**freezer**	**containers**	**,**	**leaving**	**head**	**space**	**(**	**p**	**.**	**4**	**)**	**.**
或者	包裹	炖	在	冰箱	容器	,	离开	头	空间	(	p	.	4	)	.

或者将炖菜装入冷冻容器中，留出顶部空间（第 4 页）。

[siːl] [ænd; ənd] [friːz] .

Seal	**and**	**freeze**	**.**
海豹	和	冻结	.

密封后冷冻保存。

[tuː; tə] [prɪ'per] [fɔːr; fər] ['sɜːrvɪŋ] .

To	**prepare**	**for**	**serving**	**.**
到	准备	为了	服务	.

准备上菜。

[beɪk] [miːt] [paɪz]['froʊz(ə)n][wɪð; wɪθ]['peɪstri] ['tɑːpɪŋ] [æt; ət] 400° [ef] . ([hɑːt]['ʌv(ə)n]) [ə'baʊt][fɔːr] - [faɪv] ['mɪnɪts] [fɔːr; fər][paɪnts] ,

Bake	**meat**	**pies**	**frozen**	**with**	**pastry**	**topping**	**at**	**400°**	**F**	**.**	**(**	**hot**	**oven**	**)**	**about**	**4**	**-**	**5**	**minutes**	**for**	**pints**	**,**
烤	肉	馅饼	冷冻	和	糕点	配料	在	400°	F	.	(	热的	烤箱	)	关于	4	-	5	分钟	为了	品脱	,

将冷冻的肉馅饼连同酥皮一起放入400华氏度（高温烤箱）烘烤，一品脱装大约需要4-5分钟。

[wʌn]['aʊər][fɔːr; fər] [kwɔːts] , [ɔːr][ʌn'tɪl] [stuː] [ɪz]['paɪpɪŋ][hɑːt][ænd; ənd] [krʌst] [ɪz]['goʊldən] [braʊn] .

1	**hour**	**for**	**quarts**	**,**	**or**	**until**	**stew**	**is**	**piping**	**hot**	**and**	**crust**	**is**	**golden**	**brown**	**.**
1	小时	为了	夸脱	,	或者	直到	炖	是	管道	热的	和	地壳	是	金的	棕色的	.

每夸脱炖菜炖煮 1 小时，或直至炖菜滚烫且外皮呈金黄色。

[ɪf] [stuː] [ɪz]['froʊz(ə)n] [wɪ'ðaʊt] ['peɪstri] ['tɑːpɪŋ] ,

If	stew	is	frozen	without	pastry	topping	,
如果	炖	是	冷冻	没有	糕点	配料	,

如果炖菜冷冻时没有酥皮盖，

[træns'fɜːr][ˌaɪ 'tiː][tuː; tə][ə; eɪ] [griːst] ['beɪkɪŋ] [dɪʃ] [ænd; ənd] [pleɪs] [ɪn][hɑːt]['ʌv(ə)n] .

transfer	it	to	a	greased	baking	dish	and	place	in	hot	oven	.
转移	它	到	一个	涂油	烘烤	盘子	和	地方	在	热的	烤箱	.

将面糊转移到抹了油的烤盘中，放入热烤箱。

['æftər] [stuː] [ɪz]['ɔːlmoʊst] ['hiːtɪd] [θruː] ([ə'baʊt] - ['mɪnɪts]) , [tɑːp][wɪð; wɪθ]['peɪstri] [krʌst] .

After	stew	is	almost	heated	through	(	about	30	minutes	)	,	top	with	pastry	crust	.
后	炖	是	几乎	加热	通过	(	关于	-	分钟	)	,	顶部	和	糕点	地壳	.

炖菜快要加热好时（约 30 分钟），盖上酥皮。

[beɪk] [ʌn'tɪl] [krʌst] [ɪz]['goʊldən] [braʊn] .

Bake	until	crust	is	golden	brown	.
烤	直到	地壳	是	金的	棕色的	.

烤至饼皮呈金黄色。

['menjuː][sə'dʒestʃən; səg'dʒestʃən] .

Menu	suggestion	.
菜单	建议	.

菜单建议。

[jʊr; jər] ['feɪvərɪt] [fruːt]['sæləd] [wɪl] [ˌeɪ diː 'diː][zest][tuː; tə][ðə; ðiː] [miːl] .

Your	favorite	fruit	salad	will	add	zest	to	the	meal	.
你的	最喜欢的	水果	沙拉	将要	添加	热情	到	这	一顿饭	.

你最喜欢的水果沙拉会为这顿饭增添风味。

[fɔːr; fər] [dɪ'zɜːrt] [traɪ] ['tʃɔːklət] [fʌdʒ] [keɪk] [ɔːr][pɪ'stæʃioʊˌpɪ'stɑːʃioʊ][aɪs] [kriːm] [wɪð; wɪθ] ['tʃɔːklət] [sɔːs] .

For	dessert	try	chocolate	fudge	cake	or	pistachio	ice	cream	with	chocolate	sauce	.
为了	甜点	尝试	巧克力	做傻事	蛋糕	或者	开心果	冰	奶油	和	巧克力	酱	.

甜点可以试试巧克力软糖蛋糕或开心果冰淇淋配巧克力酱。

['peɪstri] ['tɑːpɪŋ] [fɔːr; fər] [læm] [ɔːr] [biːf] [paɪ]

Pastry	topping	for	lamb	or	beef	pie
糕点	配料	为了	羊肉	或者	牛肉	馅饼

羊肉或牛肉馅饼的酥皮馅料

[θriː][kʌps] ['sɪftɪd] [ɔːl] - ['pɜːrpəs] ['flaʊər]

3	cups	sifted	all	-	purpose	flour
3	杯子	筛过的	全部	-	目的	面粉

3杯过筛的中筋面粉

[ˌtuː'tuː] ['tiːspuːn] ['beɪkɪŋ] ['paʊdər]

2	teaspoons	baking	powder
2	茶匙	烘烤	粉末

2茶匙泡打粉

[wʌn] ['tiːspuːn] [sɔːlt]

1	teaspoon	salt
1	茶匙	盐

1茶匙盐

[wʌn][kʌp] ['ʃɔːrtnɪŋ]

1	cup	shortening
1	杯子	缩短

杯起酥油

½ [kʌp] [koʊld] ['wɔːtər]
½ cup cold water
½ 杯子 寒冷的 水

半杯冷水

[sɪft] [tə'geðər] [ðə; ði] ['flaʊər] , ['beɪkɪŋ] ['paʊdər] , [ænd; ənd] [sɔːlt] .
Sift together the flour , baking powder , and salt .
筛 一起 这 面粉 , 烘烤 粉末 , 和 盐 .

将面粉、泡打粉和盐一起过筛。

[kʌt] [ɪn] [ðə; ði] ['ʃɔːrtnɪŋ] [ʌn'tɪl] [ðə; ði] ['mɪkstʃər] [ɪz] ['grænjələr] .
Cut in the shortening until the mixture is granular .
切 在 这 缩短 直到 这 混合物 是 粒状 .

将起酥油切入混合物中，直到混合物呈颗粒状。

[ˌeɪ diː 'diː] ['wɔːtər] [ænd; ənd] [mɪks] ['laɪtli] [wɪð; wɪθ] [ə; eɪ] [fɔːrk] .
Add water and mix lightly with a fork .
添加 水 和 混合 轻轻 和 一个 叉 .

加水，用叉子轻轻搅拌。

[tɜːrn] [ðə; ði] [doʊ] [aʊt] ['ɑːntə] [ə; eɪ] ['laɪtli] ['flaʊərd] [bɔːrd] [ɔːr] ['peɪstri] [klɔːθ] ,
Turn the dough out onto a lightly floured board or pastry cloth ,
转动 这 面团 出去 到 一个 轻轻 撒了面粉 木板 或者 糕点 布 ,

将面团倒在撒了少许面粉的案板或糕点布上，

[roʊl] [tuː; tə] [ə'baʊt] ⅛ [ɪntʃ] [ɪn] ['θɪknəs] , [ænd; ənd] [kʌt] [tuː; tə] [fɪt] [ðə; ði] ['beɪkɪŋ] [dɪʃ] [ɔːr] ['friːzər] [kən'teɪnər] . -
roll to about ⅛ inch in thickness , and cut to fit the baking dish or freezer container . 11
卷 到 关于 ⅛ 英寸 在 厚度 , 和 切 到 合身 这 烘烤 盘子 或者 冰箱 容器 . -

擀至约⅛英寸厚，然后切成适合烤盘或冷冻容器的大小。11

[hæm] ['tɜːnəʊvəz]
Ham turnovers
火腿 失误

火腿失误

- ['pɔːʃənz] , [wʌn] ['tɜːrnoʊvər] [iːtʃ]
25 portions , 1 turnover each
- 部分 , 1 周转 每个

25份，每份1个馅饼

1½ [kwɔːts] [graʊnd] [kʊkt] [hæm] (['laɪtli] [pækt])
1½ quarts ground cooked ham (lightly packed)
1½ 夸脱 地面 煮熟 火腿 (轻轻 包装)

1.5夸脱熟火腿碎肉（轻轻压实）

⅓ [kʌp] ['faɪnli] [tʃɑːpt] ['ʌnjən] ([wel] [pækt])
⅓ cup finely chopped onion (well packed)
⅓ 杯子 精细地 切碎 洋葱 (出色地 包装)

⅓ 杯切碎的洋葱（压实）

[wʌn] [kʌp] [tə'meɪtoʊ] [sɔːs]
1 cup tomato sauce
1 杯子 番茄 酱

1 杯番茄酱

[ˌtuː'tuː] ['teɪbəlˌspuːnz] [tʃɑːpt] ['pɑːrsli]
2 tablespoons chopped parsley
2 汤匙 切碎 香菜

2汤匙切碎的欧芹

¼ ['tiːspuːn] ['pepər]
¼ teaspoon pepper
¼ 茶匙 胡椒

¼茶匙胡椒粉

¾ ['tiːspuːn] ['paʊdərd] [draɪ] ['mʌstərd]
¾ teaspoon powdered dry mustard
¾ 茶匙 粉末状 干燥 芥末

¾茶匙干芥末粉

¾ ['tiːspuːn] [prɪ'perd] ['hɔːrsrædɪʃ]
¾ teaspoon prepared horseradish
¾ 茶匙 准备 辣根

¾茶匙预制辣根

6½ [kʌps] ['sɪftɪd] [ɔːl] - ['pɜːrpəs] ['flaʊər]
6½ cups sifted all - purpose flour
6½ 杯子 筛过的 全部 - 目的 面粉

6½ 杯过筛通用面粉

[ˌtuː'tuː] ['tiːspuːn] [sɔːlt]
2 teaspoons salt
2 茶匙 盐

2茶匙盐

1¾ [kʌps] ['ʃɔːrtnɪŋ]
1¾ cups shortening
1¾ 杯子 缩短

1¾ 杯起酥油

[wʌn] [kʌp] [koʊld] ['wɔːtər]
1 cup cold water
1 杯子 寒冷的 水

杯冷水

[kəm'baɪn] [hæm] , ['ʌnjən] , [tə'meɪtoʊ] [sɔːs] , ['pɑːrsli] , ['pepər] , ['mʌstərd] , [ænd; ənd] ['hɔːrsrædɪʃ] .
Combine ham , onion , tomato sauce , parsley , pepper , mustard , and horseradish .
结合 火腿 , 洋葱 , 番茄 酱 , 香菜 , 胡椒 , 芥末 , 和 辣根 .

将火腿、洋葱、番茄酱、欧芹、胡椒、芥末和辣根混合在一起。

[meɪk] ['peɪstri] [æz; əz] ['fɑːloʊz] : [sɪft] ['flaʊər] [ænd; ənd] [sɔːlt] [tə'geðər] .
Make pastry as follows : Sift flour and salt together .
制作 糕点 作为 跟随 : 筛 面粉 和 盐 一起 .

制作酥皮的方法如下：将面粉和盐一起过筛。

[kʌt] [ɪn] ['ʃɔːrtnɪŋ] [ʌn'tɪl] [ðə; ði] ['mɪkstʃər] [ɪz] ['grænjələr] .
Cut in shortening until the mixture is granular .
切 在 缩短 直到 这 混合物 是 粒状 .

将起酥油切入面粉中，直到混合物呈颗粒状。

[ˌeɪ diː 'diː] ['wɔːtər] [ə; eɪ] ['lɪt(ə)l] [æt; ət] [ə; eɪ] [taɪm] [ænd; ənd] [mɪks] ['laɪtli] [wɪð; wɪθ] [ə; eɪ] [fɔːrk] .
Add water a little at a time and mix lightly with a fork .
添加 水 一个 小的 在 一个 时间 和 混合 轻轻 和 一个 叉 .

一点一点地加水，用叉子轻轻搅拌。

[roʊl] [aʊt] [doʊ] [ɑːn] [ə; eɪ] ['laɪtli] ['flaʊərd] [bɔːrd] [tuː; tə] ⅛ - [ɪntʃ] ['θɪknəs] .
Roll out dough on a lightly floured board to ⅛ - inch thickness .
卷 出去 面团 在 一个 轻轻 撒了面粉 木板 到 ⅛ - 英寸 厚度 .

在撒了少许面粉的案板上将面团擀成⅛英寸厚。

[kʌt] ['ɪntuː] [raʊndz] [ɔːr] [skwer] [ə'baʊt] [faɪv] [ɪntʃɪz] [ə'krɔːs] .
Cut into rounds or squares about 5 inches across .
切 进入 回合 或者 正方形 关于 5 英寸 穿过 .

切成直径约 5 英寸的圆形或方形。

[pleɪs] [ə'baʊt] 2½ ['teɪbəlˌspuːnz] [ʌv; əv][hæm]['mɪkstʃər][ɑːn] [iːtʃ] [piːs] [ʌv; əv]['peɪstri] .

Place	**about**	**2½**	**tablespoons**	**of**	**ham**	**mixture**	**on**	**each**	**piece**	**of**	**pastry**	**.**
地方	关于	2½	汤匙	的	火腿	混合物	在	每个	片	的	糕点	.

在每块酥皮上放约 2.5 汤匙火腿混合物。

[foʊld]['peɪstri]['oʊvər][frʌm; frəm]['sentər] , ['fɔːmiŋ] [ə; eɪ][hæf] - [muːn] [ɔːr]['traɪæŋg(ə)l] .

Fold	**pastry**	**over**	**from**	**center**	**,**	**forming**	**a**	**half**	**-**	**moon**	**or**	**triangle**	**.**
折叠	糕点	超过	从	中心	,	成型	一个	一半	-	月亮	或者	三角形	.

将面皮从中间向内折叠，形成半月形或三角形。

[krɪmp] ['ɛdʒəz, 'ɛdʒɪz][ʌv; əv]['peɪstri] [tə'geðər] [wɪð; wɪθ][ə; eɪ][fɔːrk] .

Crimp	**edges**	**of**	**pastry**	**together**	**with**	**a**	**fork**	**.**
压接	边缘	的	糕点	一起	和	一个	叉	.

用叉子将酥皮边缘压紧。

[tuː; tə] [sɜːrv] [ɪ'miːdiətli] .

To	**serve**	**immediately**	**.**
到	服务	立即地	.

立即食用。

[beɪk] [æt; ət] 400° [ef] . ([hɑːt]['ʌv(ə)n]) [fɔːr; fər] - ['mɪnɪts] .

Bake	**at**	**400°**	**F**	**.**	**(**	**hot**	**oven**	**)**	**for**	**25**	**minutes**	**.**
烤	在	400°	F	.	(	热的	烤箱	)	为了	-	分钟	.

在 400°F（高温烤箱）下烘烤 25 分钟。

[sɜːrv] ['piːz] [ɔːr] ['seləri] [ɪn] [kriːm] [sɔːs] ['oʊvər][ðə; ði] ['tɜːnəʊvəz] .

Serve	**peas**	**or**	**celery**	**in**	**cream**	**sauce**	**over**	**the**	**turnovers**	**.**
服务	豌豆	或者	芹菜	在	奶油	酱	超过	这	失误	.

将豌豆或芹菜用奶油酱汁淋在馅饼上即可。

[tuː; tə] [friːz] .

To	**freeze**	**.**
到	冻结	.

冷冻。

[ræp] [ʌn'beɪkt] ['tɜːnəʊvəz] [ˌɪndɪ'vɪdʒuəli][ɪn][ðə; ði] ['friːzər] ['pækɪdʒɪŋ] [mə'tɪriəl] [ænd; ənd] [pæk] [ɪn] ['kɑːrdbɔːrd] ['kɑːtənz] .

Wrap	**unbaked**	**turnovers**	**individually**	**in**	**the**	**freezer**	**packaging**	**material**	**and**	**pack**	**in**	**cardboard**	**cartons**	**.**
裹	未烘焙的	失误	单独	在	这	冰箱	包装	材料	和	盒	在	纸板	纸箱	.

将未烘焙的馅饼分别用冷冻包装材料包裹，然后装入纸箱。

[ɔːr] [pæk] [ɪn] ['leər] [ɪn] ['mɔɪstʃər] - [pruːf] ['friːzər] [kən'teɪnərz] ,

Or	**pack**	**in**	**layers**	**in**	**moisture**	**-**	**proof**	**freezer**	**containers**	**,**
或者	盒	在	层	在	水分	-	证明	冰箱	容器	,

或者分层装入防潮冷冻容器中。

['sepəreitiŋ] [ðə; ði] ['leər] [wɪð; wɪθ] [tuː] [ʃiːts] [ʌv; əv] ['seləfeɪn] [ɔːr] ['ʌðər] ['mɔɪstʃər] - ['veɪpər] - [rɪ'zɪstənt] [mə'tɪriəl] .

separating	**the**	**layers**	**with**	**two**	**sheets**	**of**	**cellophane**	**or**	**other**	**moisture**	**-**	**vapor**	**-**	**resistant**	**material**	**.**
分离	这	层	和	二	纸张	的	玻璃纸	或者	其他	水分	-	汽	-	抵抗的	材料	.

用两层玻璃纸或其他防潮材料将各层隔开。

[siːl] [ænd; ənd] [friːz] .

Seal	**and**	**freeze**	**.**
海豹	和	冻结	.

密封后冷冻保存。

[tuː; tə] [prɪˈper] [fɔːr; fər] [ˈsɜːrvɪŋ] .

To	prepare	for	serving	.
到	准备	为了	服务	.

准备上菜。

[rɪˈmuːv] [ðə; ði] [ˈræpɪŋ] , [pleɪs] [ˈtɜːnəʊvəz] [ɑːn][ə; eɪ] [ˈbeɪkɪŋ] [ʃiːt] ,

Remove	the	wrapping	,	place	turnovers	on	a	baking	sheet	,
消除	这	包装	,	地方	失误	在	一个	烘烤	床单	,

去掉包装，把馅饼放在烤盘上，

[ænd; ənd] [beɪk] [æt; ət] 400° [ef] . ([hɑːt][ˈʌv(ə)n]) [fɔːr; fər] - [ˈmɪnɪts] .

and	bake	at	400°	F	.	(	hot	oven	)	for	30	minutes	.
和	烤	在	400°	F	.	(	热的	烤箱	)	为了	-	分钟	.

在 400°F（高温烤箱）下烘烤 30 分钟。

[ˈmenjuː][səˈdʒestʃən; səgˈdʒestʃən] .

Menu	suggestion	.
菜单	建议	.

菜单建议。

[sɜːrv] [ˈpiːz] [ɔːr] [ˈseləri] [ɪn] [kriːm] [sɔːs] [ˈoʊvər][ðə; ði] [ˈtɜːnəʊvəz] .

Serve	peas	or	celery	in	cream	sauce	over	the	turnovers	.
服务	豌豆	或者	芹菜	在	奶油	酱	超过	这	失误	.

将豌豆或芹菜用奶油酱汁淋在馅饼上即可。

[əˈsɔːrtɪd] [rɔː] [ˈvedʒtəb(ə)lz] , [beɪkt] [swiːtpəteɪtoʊz] , [ænd; ənd] [ˈsɪnəmən] [ˈæplz] [maɪt] [kəmˈpliːt]

Assorted	raw	vegetables	,	baked	sweetpotatoes	,	and	cinnamon	apples	might	complete
各种各样的	生的	蔬菜	,	烘焙	红薯	,	和	肉桂	苹果	可能	完全的

[ðə; ði][ˈmenjuː] . -

the	menu	.	12
这	菜单	.	-

菜单上还可以包括各种生蔬菜、烤红薯和肉桂苹果。[12]

[pɔːrk] [ˈseɪvəri]

Pork	savory
猪肉	美味的

猪肉咸味

- [ˈpɔːʃənz] , ¾ [kʌp] [iːtʃ]

25	portions	,	¾	cup	each
-	部分	,	¾	杯子	每个

25份，每份¾杯

[θriː] [paʊndz] [liːn] [pɔːrk] , [kʌt] [ɪn][wʌn] - [ɪntʃ] [ˈpiːsɪz]

3	pounds	lean	pork	,	cut	in	1	-	inch	pieces
3	磅	倾斜	猪肉	,	切	在	1	-	英寸	件

3磅瘦猪肉，切成1英寸大小的块

1½ [ˈtiːspuːn] [sɔːlt]

1½	teaspoons	salt
1½	茶匙	盐

1.5茶匙盐

½ [ˈtiːspuːn] [ˈpepər]

½	teaspoon	pepper
½	茶匙	胡椒

半茶匙胡椒粉

[wʌn] [ˈteɪblspuːn] [fæt][ɔːr][ɔɪl]

1	tablespoon	fat	or	oil
1	汤匙	胖的	或者	油

1汤匙脂肪或油

[θriː][kʌps]['wɔːtər]

3	**cups**	**water**
3	杯子	水

杯水

2½ [kʌps] [slaɪst] ['kærəts]

2½	**cups**	**sliced**	**carrots**
2½	杯子	切片	胡萝卜

2.5 杯胡萝卜片

[wʌn][kʌp] ['sɪftɪd] [ɔːl] - ['pɜːrpəs] ['flaʊər]

1	**cup**	**sifted**	**all**	**-**	**purpose**	**flour**
1	杯子	筛过的	全部	-	目的	面粉

杯过筛通用面粉

[θriː][kʌps]['saʊər] [kriːm]

3	**cups**	**sour**	**cream**
3	杯子	酸的	奶油

3杯酸奶油

3½ [kʌps] [daɪst] [pə'tetoz]

3½	**cups**	**diced**	**potatoes**
3½	杯子	切丁	土豆

3.5 杯切丁土豆

[wʌn] ['teɪblspuːn] ['faɪnli] [tʃɑːpt] ['ʌnjən]

1	**tablespoon**	**finely**	**chopped**	**onion**
1	汤匙	精细地	切碎	洋葱

1汤匙切碎的洋葱

1½ [kʌps] [griːn] ['liːmə; 'laɪmə] [biːnz]

1½	**cups**	**green**	**lima**	**beans**
1½	杯子	绿色的	利马	豆子

1.5 杯青利马豆

[wʌn] ['teɪblspuːn] [sɔːlt]

1	**tablespoon**	**salt**
1	汤匙	盐

1汤匙盐

['sprɪŋk(ə)l][ðə; ði][pɔːrk][wɪð; wɪθ][sɔːlt][ænd; ənd] ['pepər] .

Sprinkle	**the**	**pork**	**with**	**salt**	**and**	**pepper**	**.**
撒	这	猪肉	和	盐	和	胡椒	.

在猪肉上撒上盐和胡椒粉。

[braʊn] [ðə; ði] [miːt] [ɪn][ðə; ði][fæt][ɔːr][ɔɪl] , [ˌeɪ diː 'diː]['wɔːtər] , ['kʌvər] ,

Brown	**the**	**meat**	**in**	**the**	**fat**	**or**	**oil**	**,**	**add**	**water**	**,**	**cover**	**,**
棕色的	这	肉	在	这	胖的	或者	油	,	添加	水	,	覆盖	,

用油脂将肉煎至棕色，加水，盖上盖子，

[ænd; ənd] ['sɪmər] [ʌn'tɪl][ðə; ði] [miːt] [ɪz]['tendər] .

and	**simmer**	**until**	**the**	**meat**	**is**	**tender**	**.**
和	煨	直到	这	肉	是	投标	.

炖至肉软烂。

[kʊk] [ðə; ði] ['kærəts] [ɪn][ə; eɪ]['lɪt(ə)l]['wɔːtər][ʌn'tɪl]['ɔːlmoʊst]['tendər] .

Cook	**the**	**carrots**	**in**	**a**	**little**	**water**	**until**	**almost**	**tender**	**.**
厨师	这	胡萝卜	在	一个	小的	水	直到	几乎	投标	.

将胡萝卜放入少量水中煮至快熟。

[kəm'baɪn] ['flaʊər][ænd; ənd]['saʊər] [kriːm] ; [biːt] [ʌn'tɪl] [smuːð] .

Combine	**flour**	**and**	**sour**	**cream**	**;**	**beat**	**until**	**smooth**	**.**
结合	面粉	和	酸的	奶油	;	打	直到	光滑的	.

将面粉和酸奶油混合；搅拌至顺滑。

[kəm'baɪn] [wɪð; wɪθ] [miːt] [ænd; ənd] [brɔːθ] .

Combine	**with**	**meat**	**and**	**broth**	**.**
结合	和	肉	和	肉汤	.

与肉和肉汤混合。

[ˌeɪ diː 'diː][ðə; ðɪ]['vedʒtəb(ə)lz][ænd; ənd][sɔːlt][ænd; ənd][blend] [wel] .

Add	**the**	**vegetables**	**and**	**salt**	**and**	**blend**	**well**	**.**
添加	这	蔬菜	和	盐	和	混合	出色地	.

加入蔬菜和盐，搅拌均匀。

[tuː; tə] [sɜːrv] [ɪ'miːdiətli] .

To	**serve**	**immediately**	**.**
到	服务	立即地	.

立即食用。

[beɪk] ['kʌvərd] [æt; ət] 375° [ef] . (['mɑːdərət] ['ʌv(ə)n]) [fɔːr; fər][wʌn]['aʊər] ;

Bake	**covered**	**at**	**375°**	**F**	**.**	**(**	**moderate**	**oven**	**)**	**for**	**1**	**hour**	**;**
烤	涵盖	在	375°	F	.	(	缓和	烤箱	)	为了	1	小时	;

盖上盖子，在 375°F（中等温度）下烘烤 1 小时；

[rɪ'muːv] [ðə; ðɪ]['kʌvər][ænd; ənd][kən'tɪnjuː] ['beɪkɪŋ] [fɔːr; fər][ə'baʊt] - ['mɪnɪts] [tuː; tə] [braʊn] [ðə; ðɪ][tɑːp]

remove	**the**	**cover**	**and**	**continue**	**baking**	**for**	**about**	**30**	**minutes**	**to**	**brown**	**the**	**top**
消除	这	覆盖	和	继续	烘烤	为了	关于	-	分钟	到	棕色的	这	顶部

.

:

.

揭开盖子，继续烘烤约 30 分钟，直至表面呈金黄色。

[tuː; tə] [friːz] .

To	**freeze**	**.**
到	冻结	.

冷冻。

[beɪk] ['kʌvərd] [æt; ət] 375° [ef] . (['mɑːdərət] ['ʌv(ə)n]) [fɔːr; fər][wʌn]['aʊər] .

Bake	**covered**	**at**	**375°**	**F**	**.**	**(**	**moderate**	**oven**	**)**	**for**	**1**	**hour**	**.**
烤	涵盖	在	375°	F	.	(	缓和	烤箱	)	为了	1	小时	.

盖上盖子，在 375°F（中等温度）下烘烤 1 小时。

[kuːl] ['kwɪkli] .

Cool	**quickly**	**.**
凉爽的	迅速地	.

快速冷却。

[pæk] [ɪn] ['friːzər] [kən'teɪnərz] , ['liːvɪŋ] [hed] [speɪs] ([piː] . [fɔːr]) .

Pack	**in**	**freezer**	**containers**	**,**	**leaving**	**head**	**space**	**(**	**p**	**.**	**4**	**)**	**.**
盒	在	冰箱	容器	,	离开	头	空间	(	p	.	4	)	.

装入冷冻容器，留出顶部空间（第 4 页）。

[siːl] [ænd; ənd] [friːz] [ɪ'miːdiətli] .

Seal	**and**	**freeze**	**immediately**	**.**
海豹	和	冻结	立即地	.

立即密封冷冻。

[tuː; tə] [prɪ'per] [fɔːr; fər] ['sɜːrvɪŋ] .

To	**prepare**	**for**	**serving**	**.**
到	准备	为了	服务	.

准备上菜。

[beɪk] [ʌn'kʌvərd] [æt; ət] 400° [ef] . ([hɑːt]['ʌv(ə)n]) [ʌn'tɪl][ðə; ðɪ] [fuːd] [ɪz] ['hiːtɪd] [θruː] ,

Bake	**uncovered**	**at**	**400°**	**F**	**.**	**(**	**hot**	**oven**	**)**	**until**	**the**	**food**	**is**	**heated**	**through**	**,**
烤	裸露	在	400°	F	.	(	热的	烤箱	)	直到	这	食物	是	加热	通过	,

在华氏400度（高温烤箱）下烘烤，无需盖盖，直至食物完全加热。

[əˈbaʊt] - [ˈmɪnɪts] [fɔːr; fər][paɪnts] , [wʌn][ˈaʊər][fɔːr; fər] [kwɔːts] .

about	45	minutes	for	pints	,	1	hour	for	quarts	.
关于	-	分钟	为了	品脱	,	1	小时	为了	夸脱	.

品脱装大约需要 45 分钟，夸脱装大约需要 1 小时。

[ɔːr] [ˌriːˈhiːt] [ɪn][ə; eɪ] [ˈsɔːspæn] [ˈoʊvər] [loʊ] [hiːt] , [ɔːr][ɪn][ðə; ði][tɑːp][ʌv; əv][ə; eɪ] [ˈdʌb(ə)l] [ˈbɔɪlər] ,

Or	reheat	in	a	saucepan	over	low	heat	,	or	in	the	top	of	a	double	boiler	,
或者	再加热	在	一个	平底锅	超过	低的	热	,	或者	在	这	顶部	的	一个	双倍的	锅炉	,

或者用平底锅小火加热，或者用双层蒸锅的上层加热。

[ˈstɜːrɪŋ] [æz; əz] [ˈniːdɪd] [tuː; tə] [prɪˈvent] [ˈstɪkɪŋ] .

stirring	as	needed	to	prevent	sticking	.
搅拌	作为	需要	到	防止	粘性	.

必要时搅拌以防粘连。

[ˈmenjuː][səˈdʒestʃən; səgˈdʒestʃən] .

Menu	suggestion	.
菜单	建议	.

菜单建议。

[ə; eɪ] [tɔːst] [griːn] [ˈsæləd] , [spaɪst] [ˈkræˌbæplz] , [ænd; ənd] [piːtʃ] [ˈbeti] [goʊ] [wel] [wɪð; wɪθ] [ðɪs] [meɪn] [dɪʃ] . -

A	tossed	green	salad	,	spiced	crabapples	,	and	peach	betty	go	well	with	this	main	dish	.	13
一个	抛掷	绿色的	沙拉	,	加香料	海棠果	,	和	桃	贝蒂	去	出色地	和	这	主要的	盘子	.	-

拌好的蔬菜沙拉、香料腌制的野苹果和桃子贝蒂与这道主菜很搭。13

[miːt] [loʊvz]

MEAT	LOAVES
肉	面包

肉饼

[juː; jʊ][kæn; kən] [meɪk] [ə; eɪ] [miːt] [loʊf] [ðæt] [ɪz][tuː; tə][biː; bi]['froʊz(ə)n][baɪ]['eni] [gʊd] [miːt] [loʊf]['resəpi]

You	can	make	a	meat	loaf	that	is	to	be	frozen	by	any	good	meat	loaf	recipe
你	能	制作	一个	肉	面包	那	是	到	是	冷冻	经过	任何	好的	肉	面包	食谱

.

:

.

你可以用任何好的肉饼食谱制作适合冷冻的肉饼。

[dʒʌst] [meɪk] [ɪˈnʌf] [fɔːr; fər] ['sevrəl] [miːlz] [ɪn'sted] [ʌv; əv][wʌn][ænd; ənd] [friːz] [ðə; ði]['ekstrə] [loʊvz]

Just	make	enough	for	several	meals	instead	of	one	and	freeze	the	extra	loaves
只是	制作	足够的	为了	一些	餐	反而	的	一	和	冻结	这	额外的	面包

.

:

.

一次多做一些，够吃好几顿，然后把多余的面包冷冻起来。

[fɔːr; fər][ə; eɪ] [tʃeɪndʒ] [frʌm; frəm][ðə; ði]['juːʒuəl] [miːt] [loʊf] , [traɪ] [ðɪs] [tʃiːz] [miːt] [loʊf][ɔːr]['dʒelid] [hæm][loʊf] .

For	a	change	from	the	usual	meat	loaf	,	try	this	cheese	meat	loaf	or	jellied	ham	loaf	.
为了	一个	改变	从	这	通常	肉	面包	,	尝试	这	奶酪	肉	面包	或者	果冻	火腿	面包	.

想换换口味，不想吃普通的肉饼？试试这款奶酪肉饼或火腿冻饼吧！

[tʃiːz] [miːt] [loʊf]

Cheese	meat	loaf
奶酪	肉	面包

奶酪肉饼

- ['slaɪsɪz] , [iːtʃ] [ə'baʊt] ¾ [baɪ] 1½ [baɪ][fɔːr] [ɪntʃɪz]
25 slices , each about ¾ by 1½ by 4 inches
- 切片 , 每个 关于 ¾ 经过 1½ 经过 4 英寸

25 片，每片约 ¾ 英寸 x 1½ 英寸 x 4 英寸

2½ [paʊndz] [graʊnd] [biːf]
2½ pounds ground beef
2½ 磅 地面 牛肉

2.5磅碎牛肉

[wʌn][kʌp] [tʃɑːpt] [tʃiːz]
1 cup chopped cheese
1 杯子 切碎 奶酪

杯切碎的奶酪

[θriː]['teɪbəlˌspuːnz] [tʃɑːpt] [griːn] ['pepər]
3 tablespoons chopped green pepper
3 汤匙 切碎 绿色的 胡椒

3汤匙切碎的青椒

⅔ [kʌp] [tʃɑːpt] ['ʌnjən]
⅔ cup chopped onion
⅔ 杯子 切碎 洋葱

⅔ 杯切碎的洋葱

2½ [kʌps][draɪ] ['bredkrʌmz]
2½ cups dry breadcrumbs
2½ 杯子 干燥 面包屑

2.5 杯干面包屑

[wʌn] ['teɪblspuːn] [sɔːlt]
1 tablespoon salt
1 汤匙 盐

1汤匙盐

½ [smɔːl] [beɪ] [liːf] , [krʌʃt]
½ small bay leaf , crushed
½ 小的 湾 叶子 , 碎

半片小月桂叶，碾碎

¼ ['tiːspuːn] [taɪm]
¼ teaspoon thyme
¼ 茶匙 百里香

¼茶匙百里香

[dæʃ] [ʌv; əv]['gɑːrlɪk][sɔːlt]
Dash of garlic salt
短跑 的 蒜 盐

少许蒜盐

[θriː] [egz] , ['biːtn]
3 eggs , beaten
3 鸡蛋 , 被打败

3个鸡蛋，打散

2½ [kʌps][tə'meɪtoʊ][pjʊ'reɪ]
2½ cups tomato puree
2½ 杯子 番茄 菜泥

2.5 杯番茄泥

[mɪks][ðə; ði] [biːf] , [tʃiːz] , [griːn] ['pepər] , ['ʌnjən] , [krʌmz] , [ænd; ənd] ['siːzniŋz] ['θɜːrəli] .
Mix the beef , cheese , green pepper , onion , crumbs , and seasonings thoroughly .
混合 这 牛肉 , 奶酪 , 绿色的 胡椒 , 洋葱 , 面包屑 , 和 调味料 彻底 .

将牛肉、奶酪、青椒、洋葱、面包屑和调味料充分混合。

[kəm'baɪn] [egz] [ænd; ənd] [tə'meɪtoʊz] , [ænd; ənd] [blend] ['ɪntuː] [miːt] ['mɪkstʃər] .

Combine	**eggs**	**and**	**tomatoes**	**,**	**and**	**blend**	**into**	**meat**	**mixture**	**.**
结合	鸡蛋	和	西红柿	,	和	混合	进入	肉	混合物	.

将鸡蛋和西红柿混合，拌入肉馅中。

[tuː; tə] [sɜːrv] [ɪ'miːdiətli] .

To	**serve**	**immediately**	**.**
到	服务	立即地	.

立即食用。

[pleɪs] [miːt] ['mɪkstʃər] [ɪn] [loʊf] [pæn] .

Place	**meat**	**mixture**	**in**	**loaf**	**pan**	**.**
地方	肉	混合物	在	面包	平底锅	.

将肉馅放入面包模具中。

[beɪk] [æt; ət] 350°

Bake	**at**	**350°**
烤	在	350°

以350°烘烤

[ef] . (['mɑːdərət] ['ʌv(ə)n]) [fɔːr; fər] [ə'baʊt] [wʌn] ['aʊər] .

F	**.**	**(**	**moderate**	**oven**	**)**	**for**	**about**	**1**	**hour**	**.**
F	.	(	缓和	烤箱	)	为了	关于	1	小时	.

用中火烘烤约 1 小时。

[tuː; tə] [friːz] .

To	**freeze**	**.**
到	冻结	.

冷冻。

[miːt] [loʊf] [meɪ] [biː; bi] ['froʊz(ə)n] [ʌn'beɪkt] [ɔːr] [beɪkt] .

Meat	**loaf**	**may**	**be**	**frozen**	**unbaked**	**or**	**baked**	**.**
肉	面包	可能	是	冷冻	未烘焙的	或者	烘焙	.

肉饼可以生冻，也可以烤熟后冷冻。

[ræp] [ʌn'beɪkt] [miːt] [loʊf] [ɪn] ['mɔɪstʃər] - [rɪ'zɪstənt] ['pækɪdʒɪŋ] [mə'tɪriəl] .

Wrap	**unbaked**	**meat**	**loaf**	**in**	**moisture**	**-**	**resistant**	**packaging**	**material**	**.**
裹	未烘焙的	肉	面包	在	水分	-	抵抗的	包装	材料	.

将未烘烤的肉饼用防潮包装材料包裹起来。

[ɔːr] [pʊt] ['mɪkstʃər] [ɪn] ['met(ə)l] ['friːzər] [kən'teɪnərz] [ɔːr] [loʊf] [pænz] ;

Or	**put**	**mixture**	**in**	**metal**	**freezer**	**containers**	**or**	**loaf**	**pans**	**;**
或者	放	混合物	在	金属	冰箱	容器	或者	面包	平底锅	;

或者将混合物放入金属冷冻容器或面包模具中；

['kʌvər] [wɪð; wɪθ] [lɪdz] [ɔːr] [ræp] [ɪn] ['pækɪdʒɪŋ] [mə'tɪriəl] .

cover	**with**	**lids**	**or**	**wrap**	**in**	**packaging**	**material**	**.**
覆盖	和	盖子	或者	裹	在	包装	材料	.

盖上盖子或用包装材料包裹。

[siːl] [ænd; ənd] [friːz] .

Seal	**and**	**freeze**	**.**
海豹	和	冻结	.

密封后冷冻保存。

[fɔːr; fər] ['froʊz(ə)n] [beɪkt] [miːt] [loʊf] ,

For	**frozen**	**baked**	**meat**	**loaf**	**,**
为了	冷冻	烘焙	肉	面包	,

对于冷冻烤肉饼，

[beɪk] ['mɪkstʃər][ɪn]['met(ə)l] ['friːzər] [kən'teɪnərz] [ɔːr][loʊf][pænz][æt; ət] 350° [ef] . (['mɑːdərət] ['ʌv(ə)n])

bake	**mixture**	**in**	**metal**	**freezer**	**containers**	**or**	**loaf**	**pans**	**at**	**350°**	**F**	**.**	**(**	**moderate**	**oven**	**)**
烤	混合物	在	金属	冰箱	容器	或者	面包	平底锅	在	350°	F	.	(	缓和	烤箱	)

[fɔːr; fər][ə'baʊt][wʌn]['aʊər] .

for	**about**	**1**	**hour**	**.**
为了	关于	1	小时	.

将混合物放入金属冷冻容器或面包模具中，在 350°F（中等温度）下烘烤约 1 小时。

[kuːl] ['kwɪkli] .

Cool	**quickly**	**.**
凉爽的	迅速地	.

快速冷却。

['kʌvər] [ɔːr] [ræp] [æz; əz] [ə'bʌv] .

Cover	**or**	**wrap**	**as**	**above**	**.**
覆盖	或者	裹	作为	多于	.

按上述方法覆盖或包裹。

[siːl] [ænd; ənd] [friːz] .

Seal	**and**	**freeze**	**.**
海豹	和	冻结	.

密封后冷冻保存。

[tuː; tə] [prɪ'per] [fɔːr; fər] ['sɜːrvɪŋ] .

To	**prepare**	**for**	**serving**	**.**
到	准备	为了	服务	.

准备上菜。

[beɪk] ['froʊz(ə)n] [ˌʌn'koʊkt] [miːt] [loʊf] [ʌn'kʌvərd] [æt; ət] 350° [ef] . (['mɑːdərət] ['ʌv(ə)n]) [fɔːr; fər][ə'baʊt]

Bake	**frozen**	**uncooked**	**meat**	**loaf**	**uncovered**	**at**	**350°**	**F**	**.**	**(**	**moderate**	**oven**	**)**	**for**	**about**
烤	冷冻	生	肉	面包	裸露	在	350°	F	.	(	缓和	烤箱	)	为了	关于

1½ ['aʊərz][ɔːr][ʌn'tɪl] [dʌn] . -

1½	**hours**	**or**	**until**	**done**	**.**	**14**
1½	小时	或者	直到	完毕	.	-

将冷冻的生肉饼放入预热至 350°F（中等温度）的烤箱中，无需盖盖，烘烤约 1.5 小时或直至熟透。[14]

['kʌvər] ['froʊz(ə)n] [beɪkt] [miːt] [loʊf][wɪð; wɪθ][tə'meɪtoʊ] [sɔːs] [ɔːr]['greɪvi] [meɪd] [frʌm; frəm] [miːt]

Cover	**frozen**	**baked**	**meat**	**loaf**	**with**	**tomato**	**sauce**	**or**	**gravy**	**made**	**from**	**meat**
覆盖	冷冻	烘焙	肉	面包	和	番茄	酱	或者	肉汁	制成	从	肉

['drɪpɪŋ] [ænd; ənd] [ˌriː'hiːt] [æt; ət] 400° [ef] . ([hɑːt]['ʌv(ə)n]) [fɔːr; fər][ə'baʊt][wʌn]['aʊər] .

drippings	**and**	**reheat**	**at**	**400°**	**F**	**.**	**(**	**hot**	**oven**	**)**	**for**	**about**	**1**	**hour**	**.**
滴落物	和	再加热	在	400°	F	.	(	热的	烤箱	)	为了	关于	1	小时	.

将冷冻烤肉饼淋上番茄酱或用肉汁制成的肉汁，然后在 400°F（高温烤箱）下重新加热约 1 小时。

[ɔːr] , [ɪf] [prɪ'fɜːrd] , [θɔː] ['froʊz(ə)n] [beɪkt] [miːt] [loʊf][ɪn][ðə; ði][rɪ'frɪdʒəreɪtər] , [slaɪs] , [ænd; ənd] [sɜːrv]

Or	**,**	**if**	**preferred**	**,**	**thaw**	**frozen**	**baked**	**meat**	**loaf**	**in**	**the**	**refrigerator**	**,**	**slice**	**,**	**and**	**serve**
或者	,	如果	首选	,	解冻	冷冻	烘焙	肉	面包	在	这	冰箱	,	片	,	和	服务

[koʊld] .

cold	**.**
寒冷的	.

或者，如果喜欢，可以将冷冻烤肉饼在冰箱中解冻，切片，冷食。

[ɔːr]['kʌvər]['slaɪsɪz][wɪð; wɪθ]['greɪvi][ɔːr] [sɔːs] [ænd; ənd] [ˌriː'hiːt] [ɪn][ə; eɪ] ['sɔːspæn] ['oʊvər][loʊ] [hiːt] .

Or	**cover**	**slices**	**with**	**gravy**	**or**	**sauce**	**and**	**reheat**	**in**	**a**	**saucepan**	**over**	**low**	**heat**	**.**
或者	覆盖	切片	和	肉汁	或者	酱	和	再加热	在	一个	平底锅	超过	低的	热	.

或者将切片淋上肉汁或酱汁，然后在平底锅中用小火重新加热。

['menjuː][sə'dʒestʃən; səg'dʒestʃən] .

Menu	**suggestion**	**.**
菜单	建议	.

菜单建议。

[sɜːrv] [wɪð; wɪθ][tə'meɪtoʊ][ɔːr] ['mʌʃrʊm] [sɔːs] , ['pɑːrsli] [pə'tetoz] , [beɪkt] ['spɪnɪtʃ] , [ænd; ənd]

Serve	**with**	**tomato**	**or**	**mushroom**	**sauce**	**,**	**parsley**	**potatoes**	**,**	**baked**	**spinach**	**,**	**and**
服务	和	番茄	或者	蘑菇	酱	,	香菜	土豆	,	烘焙	菠菜	,	和

['tʃeri] [tɑːts] .

cherry	**tarts**	**.**
樱桃	蛋挞	.

可搭配番茄酱或蘑菇酱、欧芹土豆、烤菠菜和樱桃挞食用。

['dʒelid] [hæm] [loʊf]

Jellied	**ham**	**loaf**
果冻	火腿	面包

冻火腿面包

- ['pɔːʃənz] , [wʌn][baɪ][fɔːr][baɪ][fɔːr] [ɪntʃɪz]

25	**portions**	**,**	**1**	**by**	**4**	**by**	**4**	**inches**
-	部分	,	1	经过	4	经过	4	英寸

25份，每份1英寸×4英寸×4英寸

[faɪv] ['teɪbəlˌspuːnz] [ˌʌn'fleɪvərd] ['dʒelətɪn]

5	**tablespoons**	**unflavored**	**gelatin**
5	汤匙	无味	明胶

5汤匙无味明胶

[wʌn] [kʌp] [koʊld] ['wɔːtər]

1	**cup**	**cold**	**water**
1	杯子	寒冷的	水

杯冷水

1½ [kwɔːts] ['kɔːrsli] [graʊnd] [liːn] [kʊkt] [hæm]

1½	**quarts**	**coarsely**	**ground**	**lean**	**cooked**	**ham**
1½	夸脱	粗略地	地面	倾斜	煮熟	火腿

1.5夸脱粗绞瘦熟火腿

[θriː] [kʌps] [tʃɑːpt] ['seləri]

3	**cups**	**chopped**	**celery**
3	杯子	切碎	芹菜

3杯切碎的芹菜

1½ ['tiːspuːn] ['ʌnjən] [dʒuːs]

1½	**teaspoons**	**onion**	**juice**
1½	茶匙	洋葱	汁

1.5茶匙洋葱汁

¾ ['tiːspuːn] ['paʊdərd] ['hɔːrsrædɪʃ]

¾	**teaspoon**	**powdered**	**horseradish**
¾	茶匙	粉末状	辣根

¾茶匙辣根粉

¾ [kʌp] ['meɪəneɪz]

¾	**cup**	**mayonnaise**
¾	杯子	蛋黄酱

¾ 杯蛋黄酱

1½ [kʌps] [kʊkt] ['sæləd] ['dresɪŋ] ([piː] . -)

1½	**cups**	**cooked**	**salad**	**dressing**	**(**	**p**	**.**	**19**	**)**
1½	杯子	煮熟	沙拉	敷料	(	p	.	-	)

1.5 杯煮熟的沙拉酱（第 19 页）

[wʌn] ['teɪblspuːn] ['lemən] [dʒuːs]

1	**tablespoon**	**lemon**	**juice**
1	汤匙	柠檬	汁

1汤匙柠檬汁

¾ ['tiːspuːn] [prɪ'perd] ['mʌstərd]
¾ teaspoon prepared mustard
¾ 茶匙 准备 芥末

¾ 茶匙芥末酱

¾ [kʌp] [slaɪst] [stʌft] ['ɑːlɪvz]
¾ cup sliced stuffed olives
¾ 杯子 切片 填充 橄榄

¾ 杯切片酿橄榄

[soʊk] ['dʒelətɪn] [ɪn] [koʊld] ['wɔːtər] [fɔːr; fər] [faɪv] ['mɪnɪts] .
Soak gelatin in cold water for 5 minutes .
浸泡 明胶 在 寒冷的 水 为了 5 分钟 .

将明胶在冷水中浸泡5分钟。

[pleɪs] ['oʊvər] [hɑːt] ['wɔːtər] [ʌn'tɪl] [dɪ'zɑːlvd] .
Place over hot water until dissolved .
地方 超过 热的 水 直到 溶解 .

隔水加热至溶解。

[kəm'baɪn] [ɔːl] [ɪn'griːdiənts] .
Combine all ingredients .
结合 全部 原料 .

将所有材料混合。

[mɪks] [wel] .
Mix well .
混合 出色地 .

充分搅拌。

[tuː; tə] [sɜːrv] [ɪ'miːdiətli] .
To serve immediately .
到 服务 立即地 .

立即食用。

[pleɪs] [ɪn] [ə; eɪ] [loʊf] [pæn] [ʌv; əv] [dɪ'zaɪrd] [saɪz] .
Place in a loaf pan of desired size .
地方 在 一个 面包 平底锅 的 想要的 尺寸 .

放入所需大小的面包模具中。

['gɑːrnɪʃ] [wɪð; wɪθ] [slaɪst] [hɑːrd] - [kʊkt] [egz] .
Garnish with sliced hard - cooked eggs .
装饰 和 切片 难的 - 煮熟 鸡蛋 .

用切片煮鸡蛋装饰。

[tʃɪl] [ʌn'tɪl] [fɜːrm] , [slaɪs] , [ænd; ənd] [sɜːrv] [ɑːn] [krɪsp] ['sæləd] [griːnz] .
Chill until firm , slice , and serve on crisp salad greens .
寒意 直到 公司 , 片 , 和 服务 在 脆 沙拉 青菜 .

冷藏至变硬，切片，放在爽脆的沙拉蔬菜上即可食用。

[tuː; tə] [friːz] .
To freeze .
到 冻结 .

冷冻。

[pleɪs] [ɪn] [loʊf] [pænz] [ɔːr] ['friːzər] [kən'teɪnərz] .
Place in loaf pans or freezer containers .
地方 在 面包 平底锅 或者 冰箱 容器 .

放入面包模具或冷冻容器中。

[tʃɪl] [ʌn'tɪl] [fɜːrm] .
Chill until firm .
寒意 直到 公司 .

冷藏至凝固。

['kʌvər] [wɪð; wɪθ][lɪdz][ɔːr] [ræp] [ɪn] ['friːzər] ['pækɪdʒɪŋ] [mə'tɪrɪəl] .

Cover	**with**	**lids**	**or**	**wrap**	**in**	**freezer**	**packaging**	**material**	**.**
覆盖	和	盖子	或者	裹	在	冰箱	包装	材料	.

盖上盖子或用冷冻包装材料包裹。

[siːl] [ænd; ənd] [friːz] .

Seal	**and**	**freeze**	**.**
海豹	和	冻结	.

密封后冷冻保存。

[tuː; tə] [prɪ'per] [fɔːr; fər] ['sɜːrvɪŋ] .

To	**prepare**	**for**	**serving**	**.**
到	准备	为了	服务	.

准备上菜。

[θɔː] , [wɪ'ðaʊt] [ʌn'ræpɪŋ] , [ɪn][ðə; ði][rɪ'frɪdʒəreɪtər] .

Thaw	**,**	**without**	**unwrapping**	**,**	**in**	**the**	**refrigerator**	**.**
解冻	,	没有	拆包装	,	在	这	冰箱	.

无需拆封，直接在冰箱中解冻。

['gɑːrnɪʃ] [wɪð; wɪθ] [slaɪst] [hɑːrd] - [kʊkt] [egz] , [slaɪs] , [ænd; ənd] [sɜːrv] [ɑːn][krɪsp]['sæləd] [griːnz] .

Garnish	**with**	**sliced**	**hard**	**-**	**cooked**	**eggs**	**,**	**slice**	**,**	**and**	**serve**	**on**	**crisp**	**salad**	**greens**	**.**
装饰	和	切片	难的	-	煮熟	鸡蛋	,	片	,	和	服务	在	脆	沙拉	青菜	.

用切片煮鸡蛋装饰，切片，放在爽脆的沙拉蔬菜上即可食用。

['menjuː][sə'dʒestʃən; səg'dʒestʃən] .

Menu	**suggestion**	**.**
菜单	建议	.

菜单建议。

[sɜːrv] [wɪð; wɪθ] ['bʌtərd] ['liːmə; 'laɪmə] [biːnz] [ænd; ənd] [slaɪst] [tə'meɪtoʊz] , [ænd; ənd]['æp(ə)l][paɪ][ə; eɪ]

Serve	**with**	**buttered**	**lima**	**beans**	**and**	**sliced**	**tomatoes**	**,**	**and**	**apple**	**pie**	**a**
服务	和	涂黄油的	利马	豆子	和	切片	西红柿	,	和	苹果	馅饼	一个

[lɑː][moʊd][fɔːr; fər] [dɪ'zɜːrt] . -

la	**mode**	**for**	**dessert**	**.**	**15**
拉	模式	为了	甜点	.	-

佐以黄油利马豆和番茄片，甜点是苹果派配冰淇淋。15

['hɑːrti] [biːn] ['dɪʃɪz]

HEARTY	**BEAN**	**DISHES**
爽朗	豆	菜肴

丰盛的豆类菜肴

[kʊkt] [draɪ] [biːnz] [friːz] [ɪ'speʃəli] [wel] .

Cooked	**dry**	**beans**	**freeze**	**especially**	**well**	**.**
煮熟	干燥	豆子	冻结	尤其	出色地	.

煮熟的干豆非常适合冷冻保存。

[bɪ'kəz, bɪ'kɔːz] ['friːzɪŋ] , [laɪk] ['kʊkɪŋ] , ['sɔːfənz] [biːnz] ['sʌmwʌt] ,

Because	**freezing**	**,**	**like**	**cooking**	**,**	**softens**	**beans**	**somewhat**	**,**
因为	冷冻	,	喜欢	烹饪	,	软化	豆子	有些	,

因为冷冻和烹饪一样，都会使豆子变软一些。

[kʊk] [ðem; ðəm][ʌn'tɪl] ['berli] ['tendər][fɔːr; fər][ðə; ði][best]['kwɑːləti]['froʊz(ə)n]['prɑːdʌkt] .

cook	**them**	**until**	**barely**	**tender**	**for**	**the**	**best**	**quality**	**frozen**	**product**	**.**
厨师	他们	直到	仅仅	投标	为了	这	最好的	质量	冷冻	产品	.

为了获得最佳品质的冷冻产品，请将它们煮至刚刚熟透即可。

[beɪkt] [biːnz]

Baked	**beans**
烘焙	豆子

烤豆

- ['pɔːʃənz] , [wʌn] [kʌp] [iːtʃ]
25 portions , 1 cup each
- 部分 , 1 杯子 每个

25份，每份1杯

2¼ [kwɔːts] ([fɔːr] [paʊndz]) [draɪ] [biːnz] , [greɪt] ['nɔːrðərn] [ɔːr] [piː]
2¼ quarts (4 pounds) dry beans , Great Northern or pea
2¼ 夸脱 (4 磅) 干燥 豆子 , 伟大的 北方 或者 豌豆

2¼夸脱（4磅）干豆，大北豆或豌豆。

[fɔːr] [kwɔːts] ['bɔɪlɪŋ] ['wɔːtər]
4 quarts boiling water
4 夸脱 沸腾 水

4夸脱沸水

¾ [paʊnd] [sɔːlt] [pɔːrk] , [slaɪst]
¾ pound salt pork , sliced
¾ 磅 盐 猪肉 , 切片

¾磅咸猪肉，切片

¼ ['tiːspuːn] [red] ['pepər]
¼ teaspoon red pepper
¼ 茶匙 红色的 胡椒

¼茶匙红辣椒

[wʌn] [kʌp] [braʊn] ['ʃʊgər] , [wel] [pækt]
1 cup brown sugar , well packed
1 杯子 棕色的 糖 , 出色地 包装

杯红糖，压实

3½ ['tiːspuːn] ['paʊdərd] [draɪ] ['mʌstərd]
3½ teaspoons powdered dry mustard
3½ 茶匙 粉末状 干燥 芥末

3½茶匙干芥末粉

[ˌtuː'tuː] ['teɪbəlˌspuːnz] [sɔːlt]
2 tablespoons salt
2 汤匙 盐

2汤匙盐

[wʌn] [kʌp] [tʃɑːpt] ['ʌnjən]
1 cup chopped onion
1 杯子 切碎 洋葱

杯切碎的洋葱

[wʌn] [kʌp] [mə'læsɪz]
1 cup molasses
1 杯子 糖蜜

杯糖蜜

[ˌeɪ diː 'diː] [biːnz] [tuː; tə] ['bɔɪlɪŋ] ['wɔːtər] [ænd; ənd] [bɔɪl] [ˌtuː'tuː] ['mɪnɪts] .
Add beans to boiling water and boil 2 minutes .
添加 豆子 到 沸腾 水 和 熬 2 分钟 .

将豆子放入沸水中煮2分钟。

[rɪ'muːv] [frʌm; frəm] [hiːt] [ænd; ənd] [soʊk] [ɪn] [ðə; ðiː] [hɑːt] ['wɔːtər] [wʌn] ['aʊər] .
Remove from heat and soak in the hot water 1 hour .
消除 从 热 和 浸泡 在 这 热的 水 1 小时 .

从火上移开，浸泡在热水中 1 小时。

[ɔːr] [ɪf] [mɔːr] [kən'viːniənt] , [soʊk] [ˌoʊvər'naɪt] ['æftər] [ðə; ðiː] [ˌtuː'tuː] - ['mɪnɪt] [bɔɪl] .
Or if more convenient , soak overnight after the 2 - minute boil .
或者 如果 更多的 方便的 , 浸泡 过夜 后 这 2 - 分钟 熬 .

或者，如果更方便的话，可以在煮沸 2 分钟后浸泡过夜。

[dreɪn] [biːnz] [ænd; ənd] [hiːt] [ðə; ði] [dreɪnd] ['lɪkwɪd] .

Drain	**beans**	**and**	**heat**	**the**	**drained**	**liquid**	**.**
流走	豆子	和	热	这	排水	液体	.

将豆子沥干水分，然后加热沥出的汁液。

[pleɪs] [biːnz] [ɪn] [ɔːr] ['ʌðər] ['kʌvərd] ['beɪkɪŋ] ['dɪʃɪz] [wɪð; wɪθ][ə; eɪ][slaɪs][ʌv; əv][sɔːlt][pɔːrk][ɪn] [ðə; ði]['sentər][ʌv; əv] [iːtʃ] .

Place	**beans**	**in**	**beanpots**	**or**	**other**	**covered**	**baking**	**dishes**	**with**	**a**	**slice**	**of**	**salt**	**pork**	**in**	**the**	**center**	**of**	**each**	**.**
地方	豆子	在	豆罐	或者	其他	涵盖	烘烤	菜肴	和	一个	片	的	盐	猪肉	在	这	中心	的	每个	.

将豆子放入豆罐或其他带盖的烤盘中，并在每个豆罐中央放一片咸猪肉。

[tɑːp][wɪð; wɪθ]['slaɪsɪz][ʌv; əv][sɔːlt][pɔːrk] .

Top	**with**	**slices**	**of**	**salt**	**pork**	**.**
顶部	和	切片	的	盐	猪肉	.

上面放上几片咸肉。

[kəm'baɪn] ['siːznɪŋz] , ['ʌnjən] , [ænd; ənd] [mə'læsɪz] [ænd; ənd] [pɔːr] ['oʊvər] [biːnz] .

Combine	**seasonings**	**,**	**onion**	**,**	**and**	**molasses**	**and**	**pour**	**over**	**beans**	**.**
结合	调味料	,	洋葱	,	和	糖蜜	和	倒	超过	豆子	.

将调味料、洋葱和糖蜜混合，然后淋在豆子上。

[ˌeɪ diː 'diː][hɑːt] [biːn] ['lɪkwɪd] .

Add	**hot**	**bean**	**liquid**	**.**
添加	热的	豆	液体	.

加入热豆汁。

[ə'dɪʃən(ə)l] ['wɔːtər] [meɪ] [biː; bi] ['niːdɪd] [æz; əz][ðə; ði] [biːnz] [beɪk] .

Additional	**water**	**may**	**be**	**needed**	**as**	**the**	**beans**	**bake**	**.**
额外的	水	可能	是	需要	作为	这	豆子	烤	.

烘烤豆子时可能需要额外加水。

[tuː; tə] [sɜːrv] [ɪ'miːdiətli] .

To	**serve**	**immediately**	**.**
到	服务	立即地	.

立即食用。

['kʌvər] [ænd; ənd] [beɪk] [æt; ət] 300°

Cover	**and**	**bake**	**at**	**300°**
覆盖	和	烤	在	300°

盖上盖子，放入预热至300°的烤箱烘烤。

[ef] . ([sloʊ] ['ʌv(ə)n]) [fɔːr; fər][sɪks]['aʊərz][ɔːr][ʌn'tɪl][ðə; ði] [biːnz] [ɑːr; ər]['tendər] .

F	**.**	**(**	**slow**	**oven**	**)**	**for**	**6**	**hours**	**or**	**until**	**the**	**beans**	**are**	**tender**	**.**
F	.	(	慢的	烤箱	)	为了	6	小时	或者	直到	这	豆子	是	投标	.

用慢烤箱烤 6 小时或直到豆子变软。

[tuː; tə] [friːz] .

To	**freeze**	**.**
到	冻结	.

冷冻。

[beɪk] [ðə; ði] [biːnz] ['kʌvərd] [æt; ət] 300° [ef] . ([sloʊ] ['ʌv(ə)n]) [fɔːr; fər][faɪv]['aʊərz][ɔːr][ʌn'tɪl] ['nɪrli] [dʌn] .

Bake	**the**	**beans**	**covered**	**at**	**300°**	**F**	**.**	**(**	**slow**	**oven**	**)**	**for**	**5**	**hours**	**or**	**until**	**nearly**	**done**	**.**
烤	这	豆子	涵盖	在	300°	F	.	(	慢的	烤箱	)	为了	5	小时	或者	直到	几乎	完毕	.

将豆子盖上盖子，放入 300°F（慢速烤箱）烘烤 5 小时或直至快熟。

[kuːl] ['kwɪkli] .
Cool **quickly** **.**
凉爽的 迅速地 .

快速冷却。

[pæk] [ɪn] ['friːzər] [kən'teɪnərz] , ['liːvɪŋ] [hed] [speɪs] ([piː] . [fɔːr]) .
Pack **in** **freezer** **containers** **,** **leaving** **head** **space** **(** **p** **.** **4** **)** **.**
盒 在 冰箱 容器 , 离开 头 空间 (p . 4) .

装入冷冻容器，留出顶部空间（第 4 页）。

[siːl] [ænd; ənd] [friːz] [ɪ'miːdiətli] .
Seal **and** **freeze** **immediately** **.**
海豹 和 冻结 立即地 .

立即密封冷冻。

[tuː; tə] [prɪ'per] [fɔːr; fər] ['sɜːrvɪŋ] .
To **prepare** **for** **serving** **.**
到 准备 为了 服务 .

准备上菜。

[ˌeɪ diː 'diː][ə; eɪ] [smɔːl] [ə'maʊnt] [ʌv; əv]['wɔːtər][tuː; tə][ðə; ði] [biːnz] [ænd; ənd] [ˌriː'hiːt] [ɪn][ə; eɪ] ['sɔːspæn]
Add **a** **small** **amount** **of** **water** **to** **the** **beans** **and** **reheat** **in** **a** **saucepan**
添加 一个 小的 数量 的 水 到 这 豆子 和 再加热 在 一个 平底锅
['oʊvər] [loʊ] [hiːt] ,
over **low** **heat** **,**
超过 低的 热 ,

在豆子中加入少量水，用平底锅小火加热。

['stɜːrɪŋ] ['friːkwəntli] [tuː; tə] prevent16
stirring **frequently** **to** **prevent16**
搅拌 频繁地 到 prevent16

经常搅拌以防止16

['stɪkɪŋ] .
sticking **.**
粘性 .

粘着。

[ɔːr] [ˌriː'hiːt] [ɪn][ðə; ði][tɑːp][ʌv; əv][ə; eɪ]['dʌb(ə)l] ['bɔɪlər] .
Or **reheat** **in** **the** **top** **of** **a** **double** **boiler** **.**
或者 再加热 在 这 顶部 的 一个 双倍的 锅炉 .

或者用双层蒸锅的上层重新加热。

[ɔːr] [beɪk] [æt; ət] 400° [ef] . ([hɑːt]['ʌv(ə)n]) [ʌn'tɪl] [biːnz] [ɑːr; ər] ['hiːtɪd] [θruː] , [ə'baʊt] - ['mɪnɪts]
Or **bake** **at** **400°** **F** **.** **(** **hot** **oven** **)** **until** **beans** **are** **heated** **through** **,** **about** **45** **minutes**
或者 烤 在 400° F . (热的 烤箱) 直到 豆子 是 加热 通过 , 关于 - 分钟
[fɔːr; fər][paɪnts] ,
for **pints** **,**
为了 品脱 ,

或者用华氏400度（高温烤箱）烘烤，直到豆子完全加热，一品脱大约需要45分钟。

[wʌn]['aʊər][fɔːr; fər] [kwɔːts] .
1 **hour** **for** **quarts** **.**
1 小时 为了 夸脱 .

1 小时可制成夸脱。

['menjuː][sə'dʒestʃən; səg'dʒestʃən] .
Menu **suggestion** **.**
菜单 建议 .

菜单建议。

[sɜːrv] [wɪð; wɪθ] ['koʊlslɔː] , [braʊn] [bred] , [ænd; ənd] ['lemən] [spʌndʒ] ['pʊdɪŋ] .

Serve	with	coleslaw	,	brown	bread	,	and	lemon	sponge	pudding	.
服务	和	凉拌卷心菜	,	棕色的	面包	,	和	柠檬	海绵	布丁	.

配凉拌卷心菜、黑面包和柠檬海绵布丁食用。

['bɑːbikjuːd] ['liːmə; 'laɪmə] [biːnz]

Barbecued	lima	beans
烧烤	利马	豆子

烤利马豆

- ['pɔːʃənz] , ¾ [kʌp] [iːtʃ]

16	portions	,	¾	cup	each
-	部分	,	¾	杯子	每个

16份，每份¾杯

4½ [kʌps] ([ˌtuː'tuː] [paʊndz]) ['beɪbi] ['liːmə; 'laɪmə] [biːnz] , [draɪ]

4½	cups	(	2	pounds	)	baby	lima	beans	,	dry
4½	杯子	(	2	磅	)	婴儿	利马	豆子	,	干燥

4½ 杯（2 磅）干嫩利马豆

[ˌtuː'tuː] [kwɔːts] ['bɔɪlɪŋ] ['wɔːtər]

2	quarts	boiling	water
2	夸脱	沸腾	水

2夸脱沸水

½ [paʊnd] [tʃɑːpt] [sɔːlt] [pɔːrk] [ɔːr] ['beɪkən]

½	pound	chopped	salt	pork	or	bacon
½	磅	切碎	盐	猪肉	或者	熏肉

半磅切碎的咸猪肉或培根

[wʌn] [kʌp] [tʃɑːpt] ['ʌnjən]

1	cup	chopped	onion
1	杯子	切碎	洋葱

杯切碎的洋葱

1¼ ['tiːspuːn] [mɪnst] ['gɑːrlɪk]

1¼	teaspoons	minced	garlic
1¼	茶匙	剁碎	蒜

1¼茶匙蒜末

[θriː] ['teɪbəlˌspuːnz] [prɪ'perd] ['mʌstərd]

3	tablespoons	prepared	mustard
3	汤匙	准备	芥末

3汤匙芥末酱

½ ['tiːspuːn] [sɔːlt]

½	teaspoon	salt
½	茶匙	盐

½茶匙盐

[ˌtuː'tuː] ['tiːspuːn] ['wustəʃiə] [sɔːs]

2	teaspoons	worcestershire	sauce
2	茶匙	伍斯特郡	酱

2茶匙伍斯特沙司

[ˌtuː'tuː] ['tiːspuːn] ['tʃɪli] ['paʊdər]

2	teaspoons	chili	powder
2	茶匙	辣椒	粉末

2茶匙辣椒粉

2½ [kʌps] [kən'denst] [tə'meɪtoʊ] [suːp]

2½	cups	condensed	tomato	soup
2½	杯子	浓缩版	番茄	汤

2.5 杯浓缩番茄汤

¼ [kʌp] ['vɪnɪgər]
¼ cup vinegar
¼ 杯子 醋

¼ 杯醋

[fɔːr] ['tiːspuːn] [braʊn] ['ʃʊgər]
4 teaspoons brown sugar
4 茶匙 棕色的 糖

4茶匙红糖

[ˌtuːˈtuː] [kʌps] [biːn] ['lɪkwɪd]
2 cups bean liquid
2 杯子 豆 液体

杯豆汁

[ˌeɪ diː 'diː] [biːnz] [tuː; tə] ['bɔɪlɪŋ] ['wɔːtər] [ænd; ənd] [bɔɪl] [ˌtuːˈtuː] ['mɪnɪts] .
Add beans to boiling water and boil 2 minutes .
添加 豆子 到 沸腾 水 和 熬 2 分钟 .

将豆子放入沸水中煮2分钟。

[rɪˈmuːv] [frʌm; frəm] [hiːt] [ænd; ənd] [soʊk] [ɪn] [ðə; ðiː] [hɑːt] ['wɔːtər] [wʌn] ['aʊər] .
Remove from heat and soak in the hot water 1 hour .
消除 从 热 和 浸泡 在 这 热的 水 1 小时 .

从火上移开，浸泡在热水中 1 小时。

[ɔːr] [ɪf] [mɔːr] [kənˈviːniənt] , [soʊk] [ˌoʊvərˈnaɪt] ['æftər] [ðə; ðiː] [ˌtuːˈtuː] - ['mɪnɪt] [bɔɪl] .
Or if more convenient , soak overnight after the 2 - minute boil .
或者 如果 更多的 方便的 , 浸泡 过夜 后 这 2 - 分钟 熬 .

或者，如果更方便的话，可以在煮沸 2 分钟后浸泡过夜。

[bɔɪl] [biːnz] ['dʒentli] [ɪn] [ðə; ðiː] ['soʊkɪŋ] ['lɪkwɪd] [ʌnˈtɪl] ['ɔːlmoʊst] [dʌn] ([əˈbaʊt] - ['mɪnɪts]) .
Boil beans gently in the soaking liquid until almost done (about 40 minutes) .
熬 豆子 轻轻地 在 这 浸泡 液体 直到 几乎 完毕 (关于 - 分钟) .

将豆子在浸泡液中小火煮至快熟（约 40 分钟）。

[braʊn] [ðə; ðiː] [sɔːlt] [pɔːrk] [ɔːr] ['beɪkən] , ['ʌnjən] , [ænd; ənd] ['gɑːrlɪk] .
Brown the salt pork or bacon , onion , and garlic .
棕色的 这 盐 猪肉 或者 熏肉 , 洋葱 , 和 蒜 .

将咸猪肉或培根、洋葱和大蒜炒至棕色。

[ˌeɪ diː 'diː] ['mʌstərd] , [sɔːlt] , ['wustəʃiə] [sɔːs] , ['tʃɪli] ['paʊdər] , [təˈmeɪtoʊ] [suːp] , ['vɪnɪgər] , ['ʃʊgər]
Add mustard , salt , worcestershire sauce , chili powder , tomato soup , vinegar , sugar
添加 芥末 , 盐 , 伍斯特郡 酱 , 辣椒 粉末 , 番茄 汤 , 醋 , 糖
, [ænd; ənd] [biːnz] [ænd; ənd] [biːn] ['lɪkwɪd] .
, and beans and bean liquid .
, 和 豆子 和 豆 液体 .

加入芥末、盐、伍斯特沙司、辣椒粉、番茄汤、醋、糖、豆子和豆汤。

[tuː; tə] [sɜːrv] [ɪˈmiːdiətli] .
To serve immediately .
到 服务 立即地 .

立即食用。

[pɔːr] ['ɪntuː] [griːst] ['beɪkɪŋ] [dɪʃ] [ɔːr] [pæn] .
Pour into greased baking dish or pan .
倒 进入 涂油 烘烤 盘子 或者 平底锅 .

倒入抹了油的烤盘或烤盘中。

[beɪk] [æt; ət] 400° [ef] . ([hɑːt] ['ʌv(ə)n]) [fɔːr; fər] - ['mɪnɪts] .
Bake at 400° F . (hot oven) for 30 minutes .
烤 在 400° F . (热的 烤箱) 为了 - 分钟 .

在 400°F（高温烤箱）下烘烤 30 分钟。

[tuː; tə] [friːz] .
To **freeze** **.**
到 冻结 .

冷冻。

[kuːl] [ðə; ði] [biːnz] ['kwɪkli] .
Cool **the** **beans** **quickly** **.**
凉爽的 这 豆子 迅速地 .

快速冷却豆子。

[pæk] [ɪn] ['friːzər] [kən'teɪnərz] , ['liːvɪŋ] [hed] [speɪs] ([piː] . [fɔːr]) .
Pack **in** **freezer** **containers** **,** **leaving** **head** **space** **(** **p** **.** **4** **)** **.**
盒 在 冰箱 容器 , 离开 头 空间 (p . 4) .

装入冷冻容器，留出顶部空间（第 4 页）。

[siːl] [ænd; ənd] [friːz] [ɪ'miːdiətli] .
Seal **and** **freeze** **immediately** **.**
海豹 和 冻结 立即地 .

立即密封冷冻。

[tuː; tə] [prɪ'per] [fɔːr; fər] ['sɜːrvɪŋ] .
To **prepare** **for** **serving** **.**
到 准备 为了 服务 .

准备上菜。

[proʊ'siːd] [æz; əz] [fɔːr; fər] [beɪkt] [biːnz] , [peɪdʒ] - .
Proceed **as** **for** **baked** **beans** **,** **page** **15** **.**
继续 作为 为了 烘焙 豆子 , 页 - .

按照烤豆的做法进行，参见第 15 页。

['menjuː] [sə'dʒestʃən; səg'dʒestʃən] .
Menu **suggestion** **.**
菜单 建议 .

菜单建议。

[sɜːrv] [wɪð; wɪθ] [ə'spærəgəs] ['sæləd] ['gɑːnɪʃt] [wɪð; wɪθ] [pə'mentoʊ] [strɪps] , [ænd; ənd] ['ɔrɪndʒ] [bə'veriən]
Serve **with** **asparagus** **salad** **garnished** **with** **pimiento** **strips** **,** **and** **orange** **bavarian**
服务 和 芦笋 沙拉 装饰 和 辣椒 条状物 , 和 橙子 巴伐利亚
[kriːm] [fɔːr; fər] [dɪ'zɜːrt] . -
cream **for** **dessert** **.** **17**
奶油 为了 甜点 . -

佐以芦笋沙拉（点缀以甜椒丝），甜点为橙香巴伐利亚奶油。17

[hæm] [ænd; ənd] [biːn] ['skæləp]
Ham **and** **bean** **scallop**
火腿 和 豆 扇贝

火腿豆角扇贝

- ['pɔːʃənz] , [wʌn] [kʌp] [iːtʃ]
25 **portions** **,** **1** **cup** **each**
- 部分 , 1 杯子 每个

25份，每份1杯

1¾ [kwɔːts] ([θriː] [paʊndz]) [draɪ] [piː] [biːnz]
1¾ **quarts** **(** **3** **pounds** **)** **dry** **pea** **beans**
1¾ 夸脱 (3 磅) 干燥 豌豆 豆子

1¾夸脱（3磅）干豌豆

[θriː] [kwɔːts] ['bɔɪlɪŋ] ['wɔːtər]
3 **quarts** **boiling** **water**
3 夸脱 沸腾 水

3夸脱沸水

[faɪv] [kʌps] [kʊkt] [hæm] , [daɪst]
5 **cups** **cooked** **ham** **,** **diced**
5 杯子 煮熟 火腿 , 切丁

杯熟火腿丁

½ [kʌp] [hæm] [fæt]
½ **cup** **ham** **fat**
½ 杯子 火腿 胖的

半杯火腿脂肪

1½ [kʌps] ['faɪnli] [tʃɑːpt] ['ʌnjən]
1½ **cups** **finely** **chopped** **onion**
1½ 杯子 精细地 切碎 洋葱

1.5 杯切碎的洋葱

½ [kʌp] ['sɪftɪd] [ɔːl] - ['pɜːrpəs] ['flaʊər]
½ **cup** **sifted** **all** **-** **purpose** **flour**
½ 杯子 筛过的 全部 - 目的 面粉

半杯过筛的中筋面粉

[ˌtuː'tuː] ['teɪbəlˌspuːnz] ['wustəʃiə] [sɔːs]
2 **tablespoons** **worcestershire** **sauce**
2 汤匙 伍斯特郡 酱

2汤匙伍斯特沙司

[ˌtuː'tuː] ['tiːspuːn] ['paʊdərd] [draɪ] ['mʌstərd]
2 **teaspoons** **powdered** **dry** **mustard**
2 茶匙 粉末状 干燥 芥末

2茶匙干芥末粉

[ˌtuː'tuː] ['tiːspuːn] [sɔːlt]
2 **teaspoons** **salt**
2 茶匙 盐

2茶匙盐

[ˌtuː'tuː] [kwɔːts] [mɪlk]
2 **quarts** **milk**
2 夸脱 牛奶

2夸脱牛奶

[θriː] [kʌps] ['greɪtɪd] [tʃiːz]
3 **cups** **grated** **cheese**
3 杯子 磨碎的 奶酪

3杯磨碎的奶酪

[ˌeɪ diː 'diː] [biːnz] [tuː; tə] ['bɔɪlɪŋ] ['wɔːtər] [ænd; ənd] [bɔɪl] [ˌtuː'tuː] ['mɪnɪts] .
Add **beans** **to** **boiling** **water** **and** **boil** **2** **minutes** **.**
添加 豆子 到 沸腾 水 和 熬 2 分钟 .

将豆子放入沸水中煮2分钟。

[rɪ'muːv] [frʌm; frəm] [hiːt] [ænd; ənd] [soʊk] [ɪn] [ðə; ðiː] [hɑːt] ['wɔːtər] [wʌn] ['aʊər] .
Remove **from** **heat** **and** **soak** **in** **the** **hot** **water** **1** **hour** **.**
消除 从 热 和 浸泡 在 这 热的 水 1 小时 .

从火上移开，浸泡在热水中 1 小时。

[ɔːr] [ɪf] [mɔːr] [kən'viːniənt] , [soʊk] [ˌoʊvər'naɪt] ['æftər] [ðə; ðiː] [ˌtuː'tuː] - ['mɪnɪt] [bɔɪl] .
Or **if** **more** **convenient** **,** **soak** **overnight** **after** **the** **2** **-** **minute** **boil** **.**
或者 如果 更多的 方便的 , 浸泡 过夜 后 这 2 - 分钟 熬 .

或者，如果更方便的话，可以在煮沸 2 分钟后浸泡过夜。

[kʊk] [biːnz] [ɪn] [ðə; ðiː] ['soʊkɪŋ] ['lɪkwɪd] [ə'baʊt] 1½ ['aʊərz] (['slaɪtli] [ˌʌndər'dʌn]) .
Cook **beans** **in** **the** **soaking** **liquid** **about** **1½** **hours** **(** **slightly** **underdone** **)** **.**
厨师 豆子 在 这 浸泡 液体 关于 1½ 小时 (轻微地 未煮熟) .

将豆子在浸泡液中煮约 1.5 小时（略微夹生）。

[hiːt] [ðə; ði][fæt] , [ˌeɪ diː ˈdiː] ['ʌnjən] , [ænd; ənd] [kʊk] [ʌn'tɪl] ['goʊldən] [braʊn] .

Heat	**the**	**fat**	**,**	**add**	**onion**	**,**	**and**	**cook**	**until**	**golden**	**brown**	**.**
热	这	胖的	,	添加	洋葱	,	和	厨师	直到	金的	棕色的	.

热油，加入洋葱，炒至金黄色。

©叶兴阳双语音标有声读物.本网站点所有英文书籍内容均来自公共领域资源。

经叶兴阳老师独家注音、翻译与重新排版，享有完整版权。未经授权禁止转载或商用。

冷冻组合主菜(Freezing Combination Main Dishes)
第2/2页

[ˌeɪ diː ˈdiː]['flaʊər] , [ˈwustəʃiə] [sɔːs] , ['mʌstərd] , [ænd; ənd][sɔːlt] , ['blendɪŋ] [tuː; tə][ə; eɪ] [smuːð] [peɪst] .

Add	flour	,	worcestershire	sauce	,	mustard	,	and	salt	,	blending	to	a	smooth	paste	.
添加	面粉	,	伍斯特郡	酱	,	芥末	,	和	盐	,	混合	到	一个	光滑的	粘贴	.

加入面粉、伍斯特沙司、芥末和盐，搅拌成光滑的糊状物。

[stɜːr][ɪn][ðə; ði][mɪlk] .

Stir	in	the	milk	.
搅拌	在	这	牛奶	.

拌入牛奶。

[kʊk] [ʌnˈtɪl] ['θɪkənd] , ['stɜːrɪŋ] ['kɑːnstəntli] .

Cook	until	thickened	,	stirring	constantly	.
厨师	直到	增稠	,	搅拌	不断地	.

不断搅拌，煮至浓稠。

[kəmˈbaɪn] [tʃiːz] , [hæm] , [ænd; ənd] [biːnz] [wɪð; wɪθ][ðə; ði] [sɔːs] .

Combine	cheese	,	ham	,	and	beans	with	the	sauce	.
结合	奶酪	,	火腿	,	和	豆子	和	这	酱	.

将奶酪、火腿和豆子与酱汁混合。

[rɪˈmuːv] [frʌm; frəm] [hiːt] .

Remove	from	heat	.
消除	从	热	.

离火。

[tuː; tə] [sɜːrv] [ɪˈmiːdiətli] .

To	serve	immediately	.
到	服务	立即地	.

立即食用。

[pɔːr] [ɪˈnʌf] [ʌv; əv][ðə; ði]['mɪkstʃər][fɔːr; fər][wʌn] [miːl] ['ɪntuː][ə; eɪ] [griːst] ['beɪkɪŋ] [dɪʃ] [ɔːr][pæn] .

Pour	enough	of	the	mixture	for	one	meal	into	a	greased	baking	dish	or	pan	.
倒	足够的	的	这	混合物	为了	一	一顿饭	进入	一个	涂油	烘烤	盘子	或者	平底锅	.

将足够一餐食用的混合物倒入抹了油的烤盘或烤盘中。

[tɑːp][wɪð; wɪθ] ½ [kʌp] [faɪn] [draɪ] ['bredkrʌmz] [ænd; ənd] [beɪk] [æt; ət] 350° [ef] . (['mɑːdərət] ['ʌv(ə)n]) [əˈbaʊt] - ['mɪnɪts] ,

Top	with	½	cup	fine	dry	breadcrumbs	and	bake	at	350°	F	.	(	moderate	oven	)
顶部	和	½	杯子	美好的	干燥	面包屑	和	烤	在	350°	F	.	(	缓和	烤箱	)

about	20	minutes	,
关于	-	分钟	,

撒上½杯细干面包屑，放入预热至350°F（中等温度）的烤箱烘烤约20分钟。

[ɔːr][ʌnˈtɪl] [krʌmz] [ɑːr; ər]['goʊldən] [braʊn] .

or	until	crumbs	are	golden	brown	.
或者	直到	面包屑	是	金的	棕色的	.

或者烤至面包屑呈金黄色。

[tuː; tə] [friːz] .

To	freeze	.
到	冻结	.

冷冻。

[kuːl] [ðə; ði] [fuːd] ['kwɪkli] .
Cool **the** **food** **quickly** **.**
凉爽的 这 食物 迅速地 .

快速冷却食物。

[pæk] [ɪn] ['friːzər] [kən'teɪnərz] , ['liːvɪŋ] [hed] [speɪs] ([piː] . [fɔːr]) .
Pack **in** **freezer** **containers** **,** **leaving** **head** **space** **(** **p** **.** **4** **)** **.**
盒 在 冰箱 容器 , 离开 头 空间 (p . 4) .

装入冷冻容器，留出顶部空间（第 4 页）。

[siːl] [ænd; ənd] [friːz] [ɪ'miːdiətli] .
Seal **and** **freeze** **immediately** **.**
海豹 和 冻结 立即地 .

立即密封冷冻。

[tuː; tə] [prɪ'per] [fɔːr; fər] ['sɜːrvɪŋ] .
To **prepare** **for** **serving** **.**
到 准备 为了 服务 .

准备上菜。

[ˌriː'hiːt] [ɪn][ðə; ði][tɑːp][ʌv; əv][ə; eɪ] ['dʌb(ə)l] ['bɔɪlər] , ['stɜːrɪŋ] [ə'keɪʒ(ə)nəli] [tuː; tə] [spiːd] ['θɔːɪŋ] .
Reheat **in** **the** **top** **of** **a** **double** **boiler** **,** **stirring** **occasionally** **to** **speed** **thawing** **.**
再加热 在 这 顶部 的 一个 双倍的 锅炉 , 搅拌 偶尔 到 速度 解冻 .

在双层蒸锅的上层重新加热，偶尔搅拌以加快解冻速度。

[ɔːr] , [ɪf] [fuːd] [ɪz]['froʊz(ə)n][ɪn][æn; ən] ['ʌvnpruːf] [kən'teɪnər] , [ʌn'kʌvər] , [tɑːp][wɪð; wɪθ][faɪn][draɪ]
Or **,** **if** **food** **is** **frozen** **in** **an** **ovenproof** **container** **,** **uncover** **,** **top** **with** **fine** **dry**
或者 , 如果 食物 是 冷冻 在 一个 耐高温烤箱 容器 , 揭露 , 顶部 和 美好的 干燥
['bredkrʌmz] ,
breadcrumbs **,**
面包屑 ,

或者，如果食物冷冻在耐高温容器中，揭开盖子，在上面撒上细干面包屑。

[ænd; ənd] [beɪk] [æt; ət] 400° [ef] . ([hɑːt]['ʌv(ə)n]) [ə'baʊt] - ['mɪnɪts] [fɔːr; fər][paɪnts] , [wʌn]['aʊər][fɔːr; fər]
and **bake** **at** **400°** **F** **.** **(** **hot** **oven** **)** **about** **45** **minutes** **for** **pints** **,** **1** **hour** **for**
和 烤 在 400° F . (热的 烤箱) 关于 - 分钟 为了 品脱 , 1 小时 为了
[kwɔːts] .
quarts **.**
夸脱 .

在 400°F（高温烤箱）下烘烤，品脱装约 45 分钟，夸脱装约 1 小时。

['menjuː][sə'dʒestʃən; səg'dʒestʃən] .
Menu **suggestion** **.**
菜单 建议 .

菜单建议。

[sɜːrv] [wɪð; wɪθ] ['brʌslz] [spraʊts] , [stuːd] [tə'meɪtoʊz] , [ænd; ənd] ['seləri] [stɪks] , [hæv; həv] [səʊ'teɪd]
Serve **with** **brussels** **sprouts** **,** **stewed** **tomatoes** **,** **and** **celery** **sticks** **,** **have** **sauteed**
服务 和 布鲁塞尔 芽苗菜 , 炖 西红柿 , 和 芹菜 棍子 , 有 炒
[piːtʃ] [hævz] [fɔːr; fər] [dɪ'zɜːrt] . -
peach **halves** **for** **dessert** **.** **18**
桃 一半 为了 甜点 . -

配以抱子甘蓝、炖番茄和芹菜条，甜点是煎桃子半块。18

[biːnz] [ænd; ənd] ['sɔːsɪdʒ] , ['meksɪkən] [staɪl]
Beans **and** **sausage** **,** **Mexican** **style**
豆子 和 香肠 , 墨西哥 风格

墨西哥风味豆子和香肠

- ['pɔːʃənz] , [wʌn] [kʌp] [iːtʃ]
25 **portions** **,** **1** **cup** **each**
- 部分 , 1 杯子 每个

25份，每份1杯

1½ [kwɔ:ts] (2½ [paʊndz]) [draɪ] ['kɪdni] [bi:nz]
1½ quarts (2½ pounds) dry kidney beans
1½ 夸脱 (2½ 磅) 干燥 肾 豆子

1.5夸脱（2.5磅）干芸豆

4½ [kwɔ:ts] ['bɔɪlɪŋ] ['wɔ:tər]
4½ quarts boiling water
4½ 夸脱 沸腾 水

4.5夸脱沸水

[wʌn][kwɔ:rt] [tʃɑ:pt] ['ʌnjən]
1 quart chopped onion
1 夸脱 切碎 洋葱

1夸脱切碎的洋葱

1¼ [kʌps] [tʃɑ:pt] [gri:n] ['pepər]
1¼ cups chopped green pepper
1¼ 杯子 切碎 绿色的 胡椒

1¼ 杯切碎的青椒

[wʌn] ['teɪblspu:n] [mɪnst] ['gɑ:rlɪk]
1 tablespoon minced garlic
1 汤匙 剁碎 蒜

1汤匙蒜末

[fɔ:r] [paʊndz] [bʌlk] [pɔ:rk] ['sɔ:sɪdʒ]
4 pounds bulk pork sausage
4 磅 大部分 猪肉 香肠

4磅散装猪肉香肠

[wʌn][kwɔ:rt] [bi:n] ['lɪkwɪd]
1 quart bean liquid
1 夸脱 豆 液体

1夸脱豆浆

[ˌtu:'tu:] ['teɪbəlˌspu:nz] [sɔ:lt]
2 tablespoons salt
2 汤匙 盐

2汤匙盐

[ˌtu:'tu:] ['teɪbəlˌspu:nz] ['tʃɪli] ['paʊdər] ([ɔ:r][tu:; tə] [teɪst])
2 tablespoons chili powder (or to taste)
2 汤匙 辣椒 粉末 (或者 到 品尝)

2汤匙辣椒粉（或根据口味调整）

[ˌtu:'tu:] [kwɔ:ts] [kænd] [tə'meɪtoʊz]
2 quarts canned tomatoes
2 夸脱 罐装 西红柿

2夸脱罐装番茄

½ [kʌp] ['sɪftɪd] [ɔ:l] - ['pɜ:rpəs] ['flaʊər]
½ cup sifted all - purpose flour
½ 杯子 筛过的 全部 - 目的 面粉

半杯过筛的中筋面粉

[ˌeɪ di: 'di:] [bi:nz] [tu:; tə] ['bɔɪlɪŋ] ['wɔ:tər][ænd; ənd][bɔɪl][ˌtu:'tu:] ['mɪnɪts] .
Add beans to boiling water and boil 2 minutes .
添加 豆子 到 沸腾 水 和 熬 2 分钟 .

将豆子放入沸水中煮2分钟。

[rɪ'mu:v] [frʌm; frəm] [hi:t] [ænd; ənd][soʊk][ɪn][ðə; ðɪ][hɑ:t]['wɔ:tər][wʌn]['aʊər] .
Remove from heat and soak in the hot water 1 hour .
消除 从 热 和 浸泡 在 这 热的 水 1 小时 .

从火上移开，浸泡在热水中 1 小时。

[ɔːr] [ɪf] [mɔːr] [kən'viːniənt] , [soʊk] [ˌoʊvər'naɪt] ['æftər][ðə; ði][ˌtuː'tuː] - ['mɪnɪt] [bɔɪl] .

Or	**if**	**more**	**convenient**	**,**	**soak**	**overnight**	**after**	**the**	**2**	**-**	**minute**	**boil**	**.**
或者	如果	更多的	方便的	,	浸泡	过夜	后	这	2	-	分钟	熬	.

或者，如果更方便的话，可以在煮沸 2 分钟后浸泡过夜。

[kʊk] [biːnz] [ɪn][ðə; ði] ['soʊkɪŋ] ['lɪkwɪd][ə'baʊt][wʌn]['aʊər] (['slaɪtli] [ˌʌndər'dʌn]) .

Cook	**beans**	**in**	**the**	**soaking**	**liquid**	**about**	**1**	**hour**	**(**	**slightly**	**underdone**	**)**	**.**
厨师	豆子	在	这	浸泡	液体	关于	1	小时	(	轻微地	未煮熟	)	.

将豆子在浸泡液中煮约 1 小时（略微生一些）。

[dreɪn] ; [seɪv] [ðə; ði]['lɪkwɪd][ænd; ənd] [ɪf] ['nesəseri] [ˌeɪ diː 'diː]['wɔːtər][tuː; tə] [meɪk] [wʌn][kwɔːrt] .

Drain	**;**	**save**	**the**	**liquid**	**and**	**if**	**necessary**	**add**	**water**	**to**	**make**	**1**	**quart**	**.**
流走	;	节省	这	液体	和	如果	必要的	添加	水	到	制作	1	夸脱	.

沥干水分；保留液体，如有必要，加水至 1 夸脱。

[kəm'baɪn] ['ʌnjən] , [griːn] ['pepər] , ['gɑːrlɪk] , [ænd; ənd] ['sɔːsɪdʒ] .

Combine	**onion**	**,**	**green**	**pepper**	**,**	**garlic**	**,**	**and**	**sausage**	**.**
结合	洋葱	,	绿色的	胡椒	,	蒜	,	和	香肠	.

将洋葱、青椒、大蒜和香肠混合在一起。

[kʊk] [ʌn'tɪl] ['sɔːsɪdʒ] [ɪz] [laɪt] [braʊn] , ['breɪkɪŋ] [ˌaɪ 'tiː][ʌp][æz; əz][ˌaɪ 'tiː] [kʊks] .

Cook	**until**	**sausage**	**is**	**light**	**brown**	**,**	**breaking**	**it**	**up**	**as**	**it**	**cooks**	**.**
厨师	直到	香肠	是	光	棕色的	,	打破	它	向上	作为	它	厨师	.

将香肠煎至浅棕色，煎的过程中用铲子将其弄碎。

[ˌeɪ diː 'diː] [biːnz] , [biːn] ['lɪkwɪd] , [sɔːlt] , ['tʃɪli] ['paʊdər] , [ænd; ənd][tə'meɪtoʊz] , [rɪ'zɜːrv] ½ [kʌp]

Add	**beans**	**,**	**bean**	**liquid**	**,**	**salt**	**,**	**chili**	**powder**	**,**	**and**	**tomatoes**	**,**	**reserving**	**½**	**cup**
添加	豆子	,	豆	液体	,	盐	,	辣椒	粉末	,	和	西红柿	,	预订	½	杯子

[tə'meɪtoʊ]['lɪkwɪd] .

tomato	**liquid**	**.**
番茄	液体	.

加入豆子、豆水、盐、辣椒粉和西红柿，留出 ½ 杯西红柿水。

[blend] ['flaʊər][wɪð; wɪθ] [rɪ'zɜːrvd] [tə'meɪtoʊ]['lɪkwɪd][ænd; ənd][ˌeɪ diː 'diː][tuː; tə] [biːn] ['mɪkstʃər] .

Blend	**flour**	**with**	**reserved**	**tomato**	**liquid**	**and**	**add**	**to**	**bean**	**mixture**	**.**
混合	面粉	和	预订的	番茄	液体	和	添加	到	豆	混合物	.

面粉与预留的番茄汁混合，然后加入豆子混合物中。

[blend] [wel] .

Blend	**well**	**.**
混合	出色地	.

充分混合。

['sɪmər] [ʌn'tɪl] ['θɪkənd] ([ə'baʊt] - ['mɪnɪts]) , ['stɜːrɪŋ] ['friːkwəntli] [tuː; tə] [prɪ'vent] ['stɪkɪŋ] .

Simmer	**until**	**thickened**	**(**	**about**	**30**	**minutes**	**)**	**,**	**stirring**	**frequently**	**to**	**prevent**	**sticking**	**.**
煨	直到	增稠	(	关于	-	分钟	)	,	搅拌	频繁地	到	防止	粘性	.

小火慢炖至浓稠（约 30 分钟），期间需经常搅拌以防粘锅。

[tuː; tə] [sɜːrv] [ɪ'miːdiətli] .

To	**serve**	**immediately**	**.**
到	服务	立即地	.

立即食用。

['sɪmər] [ʌn'tɪl] [biːnz] [ɑːr; ər]['tendər] .

Simmer	**until**	**beans**	**are**	**tender**	**.**
煨	直到	豆子	是	投标	.

小火慢炖至豆子软烂。

[sɜːrv] [ɑːn] [maʊndz] [ʌv; əv] ['flʌfi] [raɪs] .

Serve	**on**	**mounds**	**of**	**fluffy**	**rice**	**.**
服务	在	土堆	的	蓬松的	米	.

盛在蓬松的米饭上即可。

[tuː; tə] [friːz] .
To **freeze** **.**
到 冻结 .

冷冻。

[kuːl] [ðə; ði] [biːn] [ænd; ənd] ['sɔːsɪdʒ] ['mɪkstʃər] ['kwɪkli] .
Cool **the** **bean** **and** **sausage** **mixture** **quickly** **.**
凉爽的 这 豆 和 香肠 混合物 迅速地 .

将豆子和香肠混合物迅速冷却。

[pæk] [ɪn] ['friːzər] [kən'teɪnərz] , ['liːvɪŋ] [hed] [speɪs] ([piː] . [fɔːr]) .
Pack **in** **freezer** **containers** **,** **leaving** **head** **space** **(** **p** **.** **4** **)** **.**
盒 在 冰箱 容器 , 离开 头 空间 (p . 4) .

装入冷冻容器，留出顶部空间（第 4 页）。

[siːl] [ænd; ənd] [friːz] [ɪ'miːdiətli] .
Seal **and** **freeze** **immediately** **.**
海豹 和 冻结 立即地 .

立即密封冷冻。

[tuː; tə] [prɪ'per] [fɔːr; fər] ['sɜːrvɪŋ] .
To **prepare** **for** **serving** **.**
到 准备 为了 服务 .

准备上菜。

[ˌeɪ diː 'diː][ə; eɪ] [smɔːl] [ə'maʊnt] [ʌv; əv]['wɔːtər][ænd; ənd] [ˌriː'hiːt] [ɪn][ə; eɪ] ['sɔːspæn] ['oʊvər] [loʊ] [hiːt] ,
Add **a** **small** **amount** **of** **water** **and** **reheat** **in** **a** **saucepan** **over** **low** **heat** **,**
添加 一个 小的 数量 的 水 和 再加热 在 一个 平底锅 超过 低的 热 ,

加入少量水，用平底锅小火加热。

['stɜːrɪŋ] ['friːkwəntli] [tuː; tə] [prɪ'vent] ['stɪkɪŋ] .
stirring **frequently** **to** **prevent** **sticking** **.**
搅拌 频繁地 到 防止 粘性 .

经常搅拌以防粘锅。

[ɔːr] [ˌriː'hiːt] [ɪn][ðə; ði][tɑːp][ʌv; əv][ə; eɪ]['dʌb(ə)l] ['bɔɪlər] .
Or **reheat** **in** **the** **top** **of** **a** **double** **boiler** **.**
或者 再加热 在 这 顶部 的 一个 双倍的 锅炉 .

或者用双层蒸锅的上层重新加热。

[ɔːr] [beɪk] [æt; ət] 400° [ef] . ([hɑːt]['ʌv(ə)n]) [ʌn'tɪl][ðə; ði] [fuːd] [ɪz] ['hiːtɪd] [θruː] ,
Or **bake** **at** **400°** **F** **.** **(** **hot** **oven** **)** **until** **the** **food** **is** **heated** **through** **,**
或者 烤 在 400° F . (热的 烤箱) 直到 这 食物 是 加热 通过 ,

或者用华氏400度（高温烤箱）烘烤，直到食物完全加热。

[ə'baʊt] - ['mɪnɪts] [fɔːr; fər][paɪnts] , [wʌn]['aʊər][fɔːr; fər] [kwɔːts] .
about **45** **minutes** **for** **pints** **,** **1** **hour** **for** **quarts** **.**
关于 - 分钟 为了 品脱 , 1 小时 为了 夸脱 .

品脱装大约需要 45 分钟，夸脱装大约需要 1 小时。

['menjuː][sə'dʒestʃən; səg'dʒestʃən] .
Menu **suggestion** **.**
菜单 建议 .

菜单建议。

[sɜːrv] [pleɪn][ɔːr][ɑːn][raɪs] , [wɪð; wɪθ] [tɔːst] [griːn] ['sæləd][ænd; ənd] [frentʃ] [bred] ,
Serve **plain** **or** **on** **rice** **,** **with** **tossed** **green** **salad** **and** **french** **bread** **,**
服务 清楚的 或者 在 米 , 和 抛掷 绿色的 沙拉 和 法语 面包 ,

可直接食用，也可搭配米饭、拌沙拉和法棍面包。

[ænd; ənd][fɔːr; fər] [dɪ'zɜːrt] [hæv; həv]['paɪnæp(ə)l] ['ʃɜːrbət] . -
and **for** **dessert** **have** **pineapple** **sherbet** **.** **19**
和 为了 甜点 有 菠萝 雪葩 . -

甜点是菠萝冰糕。19

[kʊkt] ['sæləd] ['dresɪŋ] [fɔːr; fər] ['dʒelid] [hæm] [loʊf]

Cooked	**salad**	**dressing**	**for**	**jellied**	**ham**	**loaf**
煮熟	沙拉	敷料	为了	果冻	火腿	面包

熟制沙拉酱，用于腌制火腿肉

¼ [kʌp] ['ʃʊgər]

¼	**cup**	**sugar**
¼	杯子	糖

¼ 杯糖

[ˌtuːˈtuː] ['tiːspuːn] ['flaʊər]

2	**teaspoons**	**flour**
2	茶匙	面粉

2茶匙面粉

¾ ['tiːspuːn] [sɔːlt]

¾	**teaspoon**	**salt**
¾	茶匙	盐

¾茶匙盐

¾ ['tiːspuːn] ['paʊdərd] [draɪ] ['mʌstərd]

¾	**teaspoon**	**powdered**	**dry**	**mustard**
¾	茶匙	粉末状	干燥	芥末

¾茶匙干芥末粉

[fjuː] [greɪnz] [kaɪ'en]

Few	**grains**	**cayenne**
很少	谷物	辣椒

少许辣椒粉

⅛ ['tiːspuːn] ['pepər]

⅛	**teaspoon**	**pepper**
⅛	茶匙	胡椒

⅛茶匙胡椒粉

1½ ['tiːspuːn] ['bʌtər] [ɔːr] ['mɑːrdʒərən] , [meltid]

1½	**teaspoons**	**butter**	**or**	**margarine**	**,**	**melted**
1½	茶匙	黄油	或者	人造黄油	,	融化

1.5茶匙融化的黄油或人造黄油

¾ [kʌp] [mɪlk]

¾	**cup**	**milk**
¾	杯子	牛奶

¾ 杯牛奶

[sɪks] ['teɪbəlˌspuːnz] ['vɪnɪgər]

6	**tablespoons**	**vinegar**
6	汤匙	醋

6汤匙醋

[ˌtuːˈtuː] [egz] , ['slaɪtli] ['biːtn]

2	**eggs**	**,**	**slightly**	**beaten**
2	鸡蛋	,	轻微地	被打败

2个鸡蛋，略微打散

[mɪks] ['ʃʊgər] , ['flaʊər] , [ænd; ənd] ['siːznɪŋz] .

Mix	**sugar**	**,**	**flour**	**,**	**and**	**seasonings**	**.**
混合	糖	,	面粉	,	和	调味料	.

将糖、面粉和调味料混合。

[stɜːr] ['bʌtər] [ɔːr] ['mɑːrdʒərən] ['ɪntuː] [ðə; ði] [draɪ] [ɪn'griːdiənts] ['grædʒuəli] .

Stir	**butter**	**or**	**margarine**	**into**	**the**	**dry**	**ingredients**	**gradually**	**.**
搅拌	黄油	或者	人造黄油	进入	这	干燥	原料	逐步地	.

将黄油或人造黄油逐渐搅拌到干料中。

['sloʊli] [blend] [ɪn] [ðə; ði] [mɪlk] , [ðen] [ðə; ði] ['vɪnɪgər] .

Slowly	**blend**	**in**	**the**	**milk**	**,**	**then**	**the**	**vinegar**	**.**
缓慢地	混合	在	这	牛奶	,	然后	这	醋	.

慢慢拌入牛奶，然后再拌入醋。

[kʊk] ['oʊvər] [hɑːt] ['wɔːtər] [ʌn'tɪl] ['mɪkstʃər] ['θɪkənz] , ['stɜːrɪŋ] [ə'keɪʒ(ə)nəli] .

Cook	**over**	**hot**	**water**	**until**	**mixture**	**thickens**	**,**	**stirring**	**occasionally**	**.**
厨师	超过	热的	水	直到	混合物	增厚	,	搅拌	偶尔	.

隔水加热至混合物变稠，期间偶尔搅拌。

[stɜːr] [ə; eɪ] ['lɪt(ə)l] [ʌv; əv] [ðə; ði] [hɑːt] ['mɪkstʃər] ['ɪntuː] [ðə; ði] [eg] [ænd; ənd] [ˌeɪ diː 'diː] [tuː; tə] [rest] [ʌv; əv]

Stir	**a**	**little**	**of**	**the**	**hot**	**mixture**	**into**	**the**	**egg**	**and**	**add**	**to**	**rest**	**of**
搅拌	一个	小的	的	这	热的	混合物	进入	这	蛋	和	添加	到	休息	的

['mɪkstʃər] .

mixture	**.**
混合物	.

将少量热混合物拌入鸡蛋中，然后加入剩余的混合物中。

[kʊk] [θriː] ['mɪnɪts] , ['stɜːrɪŋ] ['kɑːnstəntli] . -

Cook	**3**	**minutes**	**,**	**stirring**	**constantly**	**.**	**20**
厨师	3	分钟	,	搅拌	不断地	.	-

不断搅拌，煮3分钟。20

['ɪndeks] [tuː; tə] ['resəpɪz]

INDEX	**TO**	**RECIPES**
指数	到	食谱

食谱索引

[peɪdʒ]

Page
页

页

[beɪkt] beans15

Baked	**beans15**
烘焙	beans15

烤豆15

['bɑːbikjuːd] ['liːmə; 'laɪmə] beans16

Barbecued	**lima**	**beans16**
烧烤	利马	beans16

烤利马豆16

[biːnz] [ænd; ənd] ['sɔːsɪdʒ] , ['meksɪkən] style18

Beans	**and**	**sausage**	**,**	**Mexican**	**style18**
豆子	和	香肠	,	墨西哥	style18

墨西哥风味豆子和香肠18

[tʃiːz] [miːt] loaf13

Cheese	**meat**	**loaf13**
奶酪	肉	loaf13

奶酪肉饼13

['tʃɪkɪn] [ə; eɪ] [lɑː] king7

Chicken	**a**	**la**	**king7**
鸡	一个	拉	king7

鸡肉奶油7

[kriːmd] chicken6

Creamed	**chicken6**
奶油	chicken6

奶油鸡肉6

[hæm][ænd; ənd] [biːn] scallop17

Ham	and	bean	scallop17
火腿	和	豆	scallop17

火腿豆角扇贝17

[hæm] turnovers11

Ham	turnovers11
火腿	turnovers11

火腿失误11

['dʒelid][hæm] loaf14

Jellied	ham	loaf14
果冻	火腿	loaf14

冻火腿面包14

[læm] [ɔːr] [biːf] pie9

Lamb	or	beef	pie9
羊肉	或者	牛肉	pie9

羊肉或牛肉馅饼9

['peɪstri] ['tɑːpɪŋ] [fɔːr; fər] [læm] [ɔːr] [biːf] pie10

Pastry	topping	for	lamb	or	beef	pie10
糕点	配料	为了	羊肉	或者	牛肉	pie10

羊肉或牛肉馅饼的酥皮馅料10

[pɔːrk] savory12

Pork	savory12
猪肉	savory12

猪肉美味12

['sæləd] ['dresɪŋ] , [kʊkt] , [fɔːr; fər]['dʒelid][hæm] loaf19

Salad	dressing	,	cooked	,	for	jellied	ham	loaf19
沙拉	敷料	,	煮熟	,	为了	果冻	火腿	loaf19

熟制沙拉酱，用于腌制火腿肉冻19

['tɜːrki] - [ˌmækə'roʊni] casserole8

Turkey	-	macaroni	casserole8
火鸡	-	通心粉	casserole8

火鸡通心粉砂锅8

[mɔːr] [ˌɪnfər'meɪʃ(ə)n]

MORE	INFORMATION
更多的	信息

更多信息

['ɔːrdər][noʊ] .

Order	No	.
命令	不	.

订单号

[hoʊm] ['friːzɪŋ] [ʌv; əv] [fruːts] [ænd; ənd]['vedʒtəb(ə)lz]

Home	Freezing	of	Fruits	and	Vegetables
家	冷冻	的	水果	和	蔬菜

家庭冷冻水果和蔬菜

[dʒiː] -

G	10
G	-

10

[hoʊm] ['friːzəz] . . .

Home	Freezers	.	.	.
家	冷冻柜	.	.	.

家用冰柜.....

[ðer; ðər] [sɪ'lekʃ(ə)n] [ænd; ənd] [juːz]
Their **Selection** **and** **Use**
他们的 选择 和 使用

它们的选择和使用

[dʒiː] -
G **48**
G -

48

[hoʊm] [ker] [ʌv; əv] ['pəːtʃəst] ['froʊz(ə)n] [fuːdz]
Home **Care** **of** **Purchased** **Frozen** **Foods**
家 关心 的 购买 冷冻 食物

购买的冷冻食品的家庭护理

[dʒiː] -
G **69**
G -

69

[hoʊm] ['friːzɪŋ] [ʌv; əv] ['poʊltri]
Home **Freezing** **of** **Poultry**
家 冷冻 的 家禽

家庭冷冻家禽

[dʒiː] -
G **70**
G -

70

['friːzɪŋ] [miːt] [ænd; ənd] [fɪʃ] [ɪn] [ðə; ði] [hoʊm]
Freezing **Meat** **and** **Fish** **in** **the** **Home**
冷冻 肉 和 鱼 在 这 家

在家冷冻肉类和鱼类

[dʒiː] -
G **93**
G -

93

[ðiːz] [prbli'keiʃnz] [ɑːr; ər] [ə'veɪləb(ə)l] [frʌm; frəm] [ðə; ði] [juː] . [es] . [dɪ'pɑːrtmənt] [ʌv; əv] ['ægrɪkʌltʃər] ,
These **publications** **are** **available** **from** **the** **U** **.** **S** **.** **Department** **of** **Agriculture** **,**
这些 出版物 是 可用的 从 这 U . S . 部门 的 农业 ,
['wɑːʃɪŋtən] , [diː] . [siː] . - .
Washington **,** **D** **.** **C** **.** **20250** **.**
华盛顿 , D . C . - .

这些出版物可从美国农业部获取，地址：华盛顿特区 20250。

[ðɪs] [ɪz] [ə; eɪ]
This **is** **a**
这 是 一个

这是

['kənˈsuːmər] ['sɜːrvɪs]
Consumer **Service**
消费者 服务

消费者服务

[ʌv; əv] [ˌjuˌɛsˌdiˈeɪ]
of **USDA**
的 美国农业部

美国农业部

['hju:mən]	[nu'trɪʃ(ə)n]	['ri:sɜ:rtʃ]	[dɪ'vɪʒ(ə)n]
Human	**Nutrition**	**Research**	**Division**
人类	营养	研究	分配

人类营养研究部

[ˌægrɪ'kʌltʃərəl]	['ri:sɜ:rtʃ]	['sɜ:rvɪs]
Agricultural	**Research**	**Service**
农业	研究	服务

农业研究服务

[ju:]	.	[es]	.	[dɪ'pɑ:rtmənt]	[ʌv; əv]	['ægrɪkʌltʃər]
U	**.**	**S**	**.**	**Department**	**of**	**Agriculture**
U	.	S	.	部门	的	农业

美国农业部

['wɑ:ʃɪŋtən]	,	[di:]	.	[si:]	.
Washington	**,**	**D**	**.**	**C**	**.**
华盛顿	,	D	.	C	.

华盛顿特区

['ɪʃu:d]	[dʒʊ'laɪ]	-
Issued	**July**	**1954**
发布	七月	-

发布日期：1954年7月

[rɪ'vaɪzd]	['eɪprəl]	-
Revised	**April**	**1965**
修改	四月	-

1965年4月修订

[ju:]	.	[es]	.	['gʌvərnmənt]	['prɪntɪŋ]	['ɑ:fɪs]	:	-	—	[oʊ]	-	-	-	-
U	**.**	**S**	**.**	**GOVERNMENT**	**PRINTING**	**OFFICE**	**:**	**1965**	**—**	**O**	**-**	**763**	**-**	**705**
U	.	S	.	政府	印刷	办公室	:	-	—	哦	-	-	-	-

美国政府印刷局：1965—O-763-705

[fɔ:r; fər]	[seɪl]	[baɪ]	[ðə; ði]	[ˌsu:pərɪn'tendənt]	[ʌv; əv]	['dɑ:kjuments]	,	[ju:]	.	[es]	.	['gʌvərnmənt]
For	**sale**	**by**	**the**	**Superintendent**	**of**	**Documents**	**,**	**U**	**.**	**S**	**.**	**Government**
为了	销售	经过	这	校长	的	文件	,	U	.	S	.	政府

由美国政府文件主管办公室出售

['prɪntɪŋ]	['ɑ:fɪs]	.
Printing	**Office**	**.**
印刷	办公室	.

印刷办公室。

['wɑ:ʃɪŋtən]	.
Washington	**.**
华盛顿	.

华盛顿。

[di:]	.	[si:]	.	-	—	[praɪs]	-	[sents]
D	**.**	**C**	**.**	**20402**	**—**	**Price**	**10**	**cents**
D	.	C	.	-	—	价格	-	分

DC 20402——价格 10 美分

[-]	[noʊts]
Transcriber's	**Notes**
转录员的	笔记

转录者注释

['saɪləntli]	[kə'rektɪd]	[ə; eɪ]	[fju:]	['taipəus]	,	[ɪn'klu:dɪŋ]	['lɪstɪd]	[e'retə]	.
Silently	**corrected**	**a**	**few**	**typos**	**,**	**including**	**listed**	**errata**	**.**
默默	已更正	一个	很少	拼写错误	,	包括	列出	勘误表	.

默默地改正了一些拼写错误，包括列出的勘误。

[riˈteind] [ˌpʌblɪˈkeɪʃ(ə)n][ˌɪnfərˈmeɪʃ(ə)n][frʌm; frəm][ðə; ði] [ˈprɪntɪd] [ɪˈdɪʃn] : [ðɪs] [ˈiːbʊk] [ɪz][ˈpʌblɪk] -

Retained	**publication**	**information**	**from**	**the**	**printed**	**edition**	**:**	**this**	**eBook**	**is**	**public**	**-**
保留	发布	信息	从	这	打印	版	:	这	电子书	是	民众	-

[doʊˈmeɪn][ɪn][ðə; ði] [ˈkʌntri] [ʌv; əv][ˌpʌblɪˈkeɪʃ(ə)n] .

domain	**in**	**the**	**country**	**of**	**publication**	**.**
领域	在	这	国家	的	发布	.

保留了印刷版中的出版信息：本电子书在出版国属于公共领域。

[ɪn][ðə; ði][tekst][ˈvɜːrʒ(ə)nz][ˈoʊnli] , [tekst][ɪn][ɪˈtælɪks][ɪz] [diˈlimitid] [baɪ] _ [ˌʌndəˈskɔːz] _ .

In	**the**	**text**	**versions**	**only**	**,**	**text**	**in**	**italics**	**is**	**delimited**	**by**	**_**	**underscores**	**_**	**.**
在	这	文本	版本	仅有的	,	文本	在	斜体	是	分隔符	经过	_	下划线	_	.

仅在文本版本中，斜体文本用下划线分隔。

©叶兴阳双语音标有声读物.本网站点所有英文书籍内容均来自公共领域资源。

经叶兴阳老师独家注音、翻译与重新排版，享有完整版权。未经授权禁止转载或商用。

听书破万卷
开口如有神